FIICELE ADULTE ALE MAMELOR NARCISISTE

„Stephanie Kriesberg a scris o carte încurajatoare și ușor de citit despre ce înseamnă să te maturizezi alături de o mamă care te condiționează să îi îndeplinești propriile nevoi și care în general e incapabilă de empatie. Kriesberg descrie cauzele narcisismului într-o proză plină de viață. Plină de exemple din viața reală, de exerciții și de întrebări profunde de urmărit în jurnal, îmi îndrum clienții și prietenii spre această carte iar și iar."

– **Jonice Webb, PhD**, psiholog, autoarea cărților *Running On Empty* și *Running On Empty No More*

„Stephanie a surprins cu măiestrie o mulțime de feluri în care viața cu un părinte narcisist îți poate afecta dezvoltarea și poate tulbura funcționalitatea unei familii, exemplificând totodată diferitele forme de narcisism, fiecare având repertoriile sale comportamentale unice. Narcisiștii se opun schimbării; totuși, aceasta este o resursă excelentă pentru a-i ține piept mamei tale narcisiste – pentru tine și pentru familia ta (viitoare)."

– **Claire M. Hart**, PhD, cercetător al narcisismului și profesor de psihologie la University of Southampton, Marea Britanie

„Cartea lui Stephanie Kriesberg împlinește o nevoie importantă a femeilor care încearcă să înțeleagă și să se vindece de multitudinea de probleme generate de faptul că au fost crescute de mame narcisiste. Kriesberg împletește cu măiestrie mai multe metode de vindecare pentru a oferi strategii practice de adaptare și recuperare. E o carte de dezvoltare personală excelent scrisă și foarte accesibilă. Cu siguranță o voi recomanda clienților care provin dintr-un astfel de mediu."

– **Lorna McKenzie-Pollock**, director în educație la New England Society of Clinical Hypnosis; având un cabinet particular în Brookline, MA

„O incursiune detaliată și edificatoare în narcisismul matern. Printr-o serie de cazuri convingătoare și exerciții practice, Kriesberg oferă strategia

perfectă pentru înțelegerea, parcurgerea și depășirea efectelor faptului de a fi crescută de către o mamă narcisistă. Cu siguranță o recomand!"

– **Jill A. Stoddard**, PhD,
autoarea cărților *Be Mighty* și
The Big Book of ACT Metaphors

„Plin de zeci de povești captivante și de instrumente de adaptare vindecătoare, ghidul scris de Kriesberg este ca și cum ai avea în propriul buzunar un terapeut înțelegător, care îți arată cum să navighezi printre sentimentele conflictuale ale relaționării cu o mamă egocentrică, astfel încât să stabilești cu încredere granițe, să îți onorezi propriile nevoi și să te reașezi în centrul vieții tale."

– **Courtney Armstrong**, autoarea cărții
Rethinking Trauma Treatment

„Femeile care se confruntă cu epuizarea emoțională și cu instabilitatea vieții cu o mamă narcisistă se vor simți într-un mult-așteptat spațiu sigur prin cartea lui Stephanie Kriesberg, *Fiicele adulte ale mamelor narcisiste*. Direct, încurajator și interactiv, acest ghid binevenit oferă un echilibru admirabil de exemple captivante, validare plină de compasiune și strategii dovedite pentru vindecare."

– **Julie L. Hall**, fondatoare The Narcissist Family Files și autoare a
cărții *The Narcissist in Your Life*

„Acesta este un ghid practic la obiect și util pentru procesarea experiențelor dificile ce rămân ca urmare a unor mame care expun o personalitate narcisică. Confruntarea cu intervalul dintre ignorarea distantă și preocuparea intruzivă – ambele în interesul propriu al mamei – are un impact major asupra menținerii stimei de sine interioare a fiicei. Autoarea îmbină descrieri detaliate ale luptelor interioare cu strategii sistematice și bine gândite pentru vindecarea și evoluția fiicelor."

– **Elsa Ronningstam**, PhD, profesor asociat la Harvard Medical
School și psiholog clinician la McLean Hospital

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
KRIESBERG, STEPHANIE M.
Fiicele adulte ale mamelor narcisiste: Oprește vocea critică din interior, vindecă lipsa de încredere în puterile proprii și trăiește viața pe care o meriți / Stephanie M. Kriesberg, PsyD; cuv. înainte de Wendy T. Behary; trad. din lb. engleză: Teodora Bondoc. – București: Herald, 2023
ISBN 978-630-6550-57-9

I. Behary, Wendy (pref.)

II. Bondoc, Teodora (trad.)

159.9

Adult daughters of narcissistic mothers : quiet the critical voice in your head, heal self-doubt, and live the life you deserve
By Stephanie M. Kriesberg, PsyD
Copyright 2022 by Stephanie M. Kriesberg and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

STEPHANIE M. KRIESBERG

FIICELE ADULTE ALE MAMELOR NARCISISTE

Oprește vocea critică din interior, vindecă lipsa de încredere în puterile proprii și trăiește viața pe care o meriți

Traducere din limba engleză de:
Teodora Bondoc

Prefața de Wendy T. Behary,
autoarea cărții *Dezarmarea narcisistului*

EDITURA HERALD
București

COLECŢIA **PSIHOPRACTICA**

Redactori:
Ana Ionesei
Luisa Neag

Corector:
Duşa Udrea-Boborel

Viziune grafică și DTP:
Ela Stoica

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare a informației, fără permisiunea editorului. Ediție în limba română publicată de Editura Herald. Copyright © 2023

CUPRINS

NOTA EDITORULUI 11

PREFAȚĂ 13

INTRODUCERE 17
- Ai o mamă narcisistă? 18
- Nu ești singură 19
- Cum te poate ajuta această carte 20

CAPITOLUL 1. EȘTI FIICA UNEI MAME NARCISISTE 25
- Cum ai devenit așa? 26
  - Exercițiu: Centrarea prin cele Cinci Simțuri 31
  - Ține evidența experiențelor tale 32

CAPITOLUL 2 . CUM SĂ ÎȚI ÎNȚELEGI MAMA 43
- Ce înseamnă să ai simțul identității 43
- Ce este narcisismul? 45
- Adultă sau adolescentă? 47
  - Exercițiu: Moment de conștientizare 49
  - Lipsa de orientare a sinelui 50
  - Lupta cu limitele 52
  - Exercițiu: Definește-ți valorile 54
  - Critica permanentă 55
  - Exercițiu: Cultivarea unei voci interioare blânde 57
  - Dificultatea de a fi apropiate 58
  - Exercițiu: Mingea din piscină 61

CAPITOLUL 3. NARCISISTĂ GRANDIOASĂ SAU VULNERABILĂ? 63
- Ingredientul principal: nesiguranța 63
- Mama narcisistă grandioasă 64
  - Exercițiu: Scrisoare către Problemă 68

Exercițiu: Frunze pe un râu 70
Mama narcisistă vulnerabilă 71
Exercițiu: Ține un pix 75

Capitolul 4. Identificarea ***gaslighting***-ului și a lipsei de empatie 79
Vina 87
Furia 87
Rușinea 88
Pot narcisiștii să simtă empatie? 88
Cum a ajuns să fie așa? 90
Reducerea „gazului": Cei mai buni pași 91
Exercițiu: Metafora nisipului mișcător 93
Defuziunea cognitivă 94

Capitolul 5. Întrerupe tiparele de gândire negativă 97
Creierul tău (prea) activ 98
Gândirea negativă repetitivă și fiicele mamelor narcisiste 99
De ce te confrunți cu RNT? 102
Identificarea celor cinci moduri prin care mintea ta te intimidează 108

Capitolul 6. Eliberează-te de rușine și durere 113
Nu e loc de greșeli 115
Eliberarea de rușine 116
Puterea persistentă a rușinii 118
Durerea și doliul 127
Exercițiu: Dă-i o voce durerii 129

Capitolul 7. Calmează-ți caruselul emoțional 131
Cum învață copiii să-și gestioneze emoțiile 132
Când mama ta e incapabilă să își identifice emoțiile proprii și pe ale tale 134
Exercițiu: ÎNCET 142

Capitolul 8 . Descoperă-ți punctele forte și construiește-ți încrederea în tine 147
Clarificarea încrederii 148
Elementele de bază ale încrederii în sine 149

Cum au fost plantate semințele îndoielii de sine 150
Semnificația punctelor forte 154
De ce îți este greu să-ți identifici punctele forte 154
Exercițiu: Identificarea punctelor tale forte 157
Savurarea punctelor tale forte 160

Capitolul 9. Stabilește granițe și fii asertivă 161
De ce te lupți să impui granițe 163
Construirea granițelor 166
Exercițiu: Postura Muntelui 167
Exercițiu: Un pas mic 168
Elementele expunerii 169
Analiza asertivității 170
Dobândirea asertivității 174
Exercițiu: Navigarea prin emoții pentru a atinge starea de calm 175
Subiectele tale sensibile 177

Capitolul 10. Relațiile și crearea vieții tale 179
Stilurile fraților/surorilor 179
Tipare în familii 181
Consecințele pentru tine și frații tăi/surorile tale 186
Exercițiu: Aruncarea cartofului fierbinte 187
Exercițiu: Bula 189
Depășirea durerii din trecut 190

CUVINTE DE RĂMAS-BUN 195

MULȚUMIRI 197

REFERINȚE 201

NOTA EDITORULUI

Această lucrare este concepută pentru a oferi informații exacte și de specialitate cu privire la subiectul vizat. Ea este comercializată cu înțelegerea că editorul nu este implicat în furnizarea de servicii psihologice, financiare, juridice sau alte servicii profesionale. Dacă este necesară asistența sau consilierea de specialitate, ar trebui solicitate serviciile unui profesionist competent.

Pentru Ellis
și pentru Lea
și Talia,
cu dragoste

PREFAŢĂ

Odată cu utilizarea pe scară largă a termenului „narcisism" din ultimii ani, mulți au ajuns să își imagineze și poate chiar să identifice probleme de narcisism în propriile relații personale, trecute sau actuale. Ce e mai greu de înțeles, în afară de filme precum *Mommie Dearest, Gypsy* și *Ordinary People*, este realitatea de a trăi cu o mamă narcisistă. Tindem să ne bazăm pe faptul că instinctul matern nutrește o înclinație de a veni în întâmpinarea nevoilor – una care îl va proteja, hrăni, sprijini, îndruma și îndrăgi pe copilul neajutorat și scump. Acest lucru însă nu se petrece în cazul oricărei persoane care se află în rolul privilegiat și important de „mamă".

În cadrul activității mele de tratare a persoanelor narcisiste și a celor afectați de narcisism, e la ordinea zilei să întâlnesc pe cineva care a fost afectat de mesaje, integrate de timpuriu, care transmiteau lipsa de iubire, inadecvarea și faptul de a nu fi dorit – vocea internalizată a unui părinte narcisist depreciativ, exigent și disprețuitor. Reducerea la tăcere a vocii personale împreună cu îndoiala de sine asurzitoare, subjugarea și sacrificiul de sine devin reprezentări pe harta emoțională, concepute pentru a face față și a supraviețui în prezent și în viitor.

Părintele narcisist poate să arunce o umbră devastatoare asupra stimei de sine a copiilor. În unele cazuri, copilul e sortit să poarte veșnic povara luminii reflectoarelor pe umerii lui, contribuind la creșterea mândriei nestăvilite a părintelui. Această *lumină stridentă a reflectoarelor* se poate vedea în cazul fetiței care întot-

deauna trebuie să fie în sincronizare perfectă cu dorințele și visurile neîmplinite ale mamei sale narcisiste, pe care ea trebuie să le împlinească pentru a o valida și a o susține pe mamă ca să ajungă la acel ceva extraordinar și de invidiat, la cea mai bună performanță în percepția celor din jur… chiar dacă doar închipuită.

Așadar, sunt cât se poate de încântată să recomand minunata lucrare a lui Stephanie Kriesberg, *Fiicele adulte ale mamelor narcisiste*. Mă înclin în fața lui Stephanie pentru acest efort valoros. Concepută cu o voce clară, personală și profundă, cartea ei îi oferă cititorului instrumentele și abilitățile eficiente necesare pentru a depăși anxietatea, autoînvinuirea, rușinea și îndoiala de sine care provin din faptul de a avea o mamă egocentrică narcisistă. Cititorii vor învăța abilități de a-și îmbunătăți puterea interioară, de a stabili limite și de a-și regla emoțiile dureroase generate de factorii declanșatori obsesivi ai experiențelor rememorate și ai răspunsurilor îndelung nedisputate. Îl învață pe cititor cum „să-și asculte avocatul interior" și să se elibereze de controlul mamei narcisiste, distrugând moștenirea mesajelor negative însușite care conduc la anxietate, îndoială de sine și îngrijorare.

Autoarea folosește un limbaj personal și practic, conturând strategiile pentru cultivarea unei busole interioare precise, una care permite atât conștientizarea luptei interioare, cât și a instrumentelor pentru depășirea obiceiurilor de autosabotare în favoarea unora sănătoase. Oricine a fost crescut de o mamă narcisistă va fi cu siguranță captivat de precizia descrierilor și a portretelor lui Stephanie.

Dacă tu sau o persoană cunoscută ați suferit ca urmare a dificultăților de a-i face față unei mame narcisiste, a „adevărurilor" care persistă și rănesc inima, a poverii dureroase a relaționării cu un narcisist intruziv, îți recomand cu încredere să citești această carte în întregime și să o adaugi bibliotecii tale de resurse. Dr. Kriesberg și-a dedicat mulți ani studiului clinic în acest domeniu, iar în această carte sinceră și utilă ea îi dăruiește cu generozitate citito-

rului un ghid profund pentru vindecare, eliberare de invizibilitate și stimă de sine scăzută și strategii eficiente pentru a trăi viața în mod sănătos, așa cum merită cu adevărat!

–Wendy T. Behary
Autoare a bestsellerului internațional
Disarming the Narcissist

INTRODUCERE

Ce te-a determinat să alegi această carte? Îți dorești să te simți mai bine. Te-ai săturat să te simți diferită de celelalte femei. Poate că ai realizat multe în viața ta; poate că nu ai ajuns acolo încă. Oricum, te simți de parcă nimeni nu te-ar cunoaște pe tine cea adevărată, cea pe care o ții ascunsă, probabil chiar și de tine. Nimeni nu știe că te simți blocată în îndoiala de sine. Nimeni nu aude vocea critică din mintea ta, ca o alarmă asurzitoare de mașină care nu are buton de oprire. Te simți singură în interiorul tău atât de des, chiar și atunci când ești cu alte persoane, fiindcă nimeni nu înțelege cu adevărat ce simți și din ce motiv. Poate că nici tu nu îți înțelegi sentimentele cu adevărat.

Ai încercat din greu să faci totul corect, poate pentru a fi cât poți de perfectă. Dar, orice ai face, simți că nu reușești. Cât despre a cere ajutor... uită de asta! Trebuie să faci totul pe cont propriu. Însă e dificil să ceri ajutorul când nu știi ce vrei sau ce simți. E ca și cum ai trăi într-o bulă. Dar o parte din tine simte că există viață și în afara bulei, și îți dorești să evadezi.

Poate că ai luat această carte pentru că ai avut parte de picătura care a umplut paharul. Poate că stăteai în supermarket, alegând o felicitare de Ziua Mamei, simțindu-te tristă și plină de resentimente în timp ce citeai omagiile înflorite care nu semănau deloc cu sentimentele tale pentru mama ta. Poate că te-ai săturat să-ți fie groază de apelurile mamei tale și de cât de rău te simți în sinea ta după aceea. Poate că un prieten sau cineva drag ți-a sugerat: „Cred că e posibil ca mama ta să fie narcisistă". Poate e doar dorința de a evada din acea bulă. Așa că ai căutat pe internet

sau ai mers la librărie și ai găsit ceva care-ți sună cunoscut. Și iată-te!

AI O MAMĂ NARCISISTĂ?

Cum e să ai o mamă narcisistă? *Narcisismul* e un termen despre care se vorbește adesea în mass-media. Totuși, probabil că vrei să știi: Cum apare narcisismul la mame și cum le afectează pe fiicele ca tine pe parcursul vieții lor? De vreme ce ai ales această carte, e posibil ca mama ta să dea dovadă de următoarele trăsături, printre altele:

- Lipsa empatiei sau empatia imprevizibilă, inconstantă.
- Concentrarea constantă asupra ei înseși.
- Imaturitatea emoțională, de parcă ar fi un copil sau o preadolescentă într-un corp de adult.
- Dificultatea de a menține relații apropiate.
- Gândirea în alb și negru.
- Abordarea rigidă, lipsită de flexibilitate a vieții.
- Emoțiile explozive.

Ca fiică a ei, s-ar putea să te confrunți cu:

- Autocritică similară unei casete care se derulează încontinuu în mintea ta.
- Grija pentru viitor.
- Obsesia pentru trecut.
- Sentimentul de inadecvare.
- Autoculpabilizarea.
- Autoizolarea.
- Reținerea față de oportunități, relații, prietenii, distracție.

Îți sună cunoscut? Vestea bună este că poți să te eliberezi de aceste probleme și să înveți abilități pentru a-ți dezvolta

calmul și încrederea. Prezenta carte se bazează pe cariera mea de psiholog clinician care lucrează cu fiicele mamelor narcisiste. Am lucrat cu multe femei ca tine, care și-au găsit calea de ieșire din bulele lor.

Multe femei cer ajutorul când ajung la un punct de cotitură în viețile lor: când au absolvit studiile universitare, când s-au măritat, când au făcut un copil sau când și-au plasat mama vârstnică într-un cămin pentru bătrâni. Aceste puncte de cotitură pot crea momente stresante pentru oricine. În orice caz, când ai de-a face cu o mamă narcisistă, ai parte de mai mult decât de momente stresante. Adesea, realizezi că bucuria ta sau nevoia de a primi susținere e umbrită de nevoile sau de comportamentul mamei tale.

Alte fiice vin la terapie în mijlocul vieții de zi cu zi: când încep școala, serviciul, când planifică o vacanță în familie. Chiar dacă mama ta nu mai trăiește sau nu ții deloc legătura cu ea sau prea puțin, e posibil ca vocea ei să îți sune încă în minte. Vocea aceea critică și lipsită de blândețe s-ar putea să nu fie a ta. Acea voce interioară e atât de gălăgioasă, ocupă atât de mult „timp de emisie" în mintea ta și are atât de multă influență asupra felului în care te percepi pe tine însăți și relațiile tale.

NU EȘTI SINGURĂ

Unul dintre cele mai dureroase aspecte ale experienței tale ar putea fi rușinea față de relația dificilă pe care o ai cu mama ta, în afară de faptul că nu te simți bine în pielea ta. Întreaga încurcătură de sentimente este ținută în interior, nefiind discutată sau împărtășită. Cine ar putea înțelege? Cum mi-a zis o femeie: „Parcă suntem o societate secretă". Însă păstrarea secretelor e dureroasă și sporește sentimentele de rușine și de anxietate. Aici te poate ajuta această carte.

Voi da la o parte cortina care acoperă această societate secretă. Această carte are mai multe scopuri, inclusiv acela de a

te ajuta să realizezi că nu ești singură și că emoțiile și experiențele tale sunt împărtășite de mai multe femei. Din păcate, nu putem stabili cu exactitate câte femei au mame narcisiste. Aproximativ 4,8% dintre femeile din America îndeplinesc criteriile pentru tulburarea de personalitate narcisistă (Stinson *et al*., 2008). Din moment ce există 158 de milioane de femei în Statele Unite ale Americii, putem specula că există 7,6 milioane de femei narcisiste (studiu al Departamentului de Sănătate și Servicii Sociale din SUA din 2013). Este cu putință să existe un număr foarte mare de femei care ar putea să își crească fiicele astfel. Mai mult, narcisismul e o tulburare de spectru (Malkin, 2015). Așadar, mult mai multe femei ar putea da dovadă de trăsături narcisice care le afectează pe fiicele lor. Pe tot parcursul acestei cărți, voi împărtăși povești ale unor femei ca tine, într-o formă menită să protejeze identitatea celor cu care am lucrat. Voi împărtăși călătoriile pe care le-au făcut și ce abilități au învățat pentru a-și găsi sinele autentic și pentru a-și auzi și a-și asculta vocile interioare.

CUM TE POATE AJUTA ACEASTĂ CARTE

Această carte are mai multe obiective specifice. Până la finalul cărții, vei avea un set de cunoștințe și abilități pentru a gestiona anxietatea, autoculpabilizarea, rușinea și îndoiala de sine care pot apărea având o mamă cu trăsături narcisice. Un scop principal pentru tine este să descoperi cine ești și ce vrei, pentru a te elibera de dominarea psihologică la care ai fost supusă de mama ta. Asta înseamnă să-ți găsești încrederea în tine pentru a-ți putea auzi vocea interioară și a avea încredere în ea. S-ar putea să ți se pară imposibil acum. Dar nu este. Am văzut reușind multe femei care pun în practică pașii din această carte. Poate să fie valabil și pentru tine.

Această carte îmbină competențe din mai multe ramuri ale psihologiei, deoarece studiile demonstrează că această abordare este eficientă în tratarea problemelor psihice, în special a anxie-

tății (Daitch, 2018). Mai jos, vei găsi o scurtă explicație a fiecăreia și motivul pentru care le-am ales.

Terapia prin acceptare și angajament (ACT)[1] ne învață că nu putem să oprim ceea ce apare în interiorul nostru: gânduri, emoții, senzații fizice, impulsuri și amintiri (numite *evenimente private* în ACT). S-ar putea să simți că sentimentele și gândurile tale despre relația cu mama ta îți guvernează viața. Apoi te simți rău pentru că ai avut acele gânduri și sentimente! ACT te ghidează să fii conștientă de evenimentele private din prezent și să creezi spațiu pentru ele. ACT te ajută să înțelegi ce contează pentru tine cu adevărat (ceea ce poartă numele de „valori" în ACT) și ce pași poți face pentru a-ți crea o viață în care acestea se manifestă. În cele din urmă, scopul terapiei ACT este să te ajute să devii flexibilă din punct de vedere psihologic. Asta înseamnă să fii dispusă să intri în contact cu toate experiențele tale, fie că sunt sau nu dureroase, și să acționezi pe baza a ceea ce contează pentru tine (Gordon și Boroshuk, 2017).

Terapia cognitiv-comportamentală (CBT)[2] te ajută să identifici tiparele de gândire și de comportament care nu îți sunt de folos și să înveți diferite moduri de a le gestiona.

Terapia prin autocompasiune conștientă (MSC)[3] te învață cum să fii blândă și plină de compasiune față de tine însăți, așa cum ești față de ceilalți. Aceasta ajută în privința vocii autocritice necruțătoare pe care o auzi mereu în minte.

Terapia scurtă concentrată pe soluții (SFBT)[4] se bazează pe ideea că deții soluțiile problemelor în tine însăți. Prin analizarea felurilor în care ai gestionat provocările vieții, vei găsi încrederea și conștiința de sine pentru a face față provocărilor apărute ca urmare a relației cu mama ta și cu celelalte componente ale vieții tale.

---

[1] În engl., Acceptance and Commitment Therapy. (*N. red.*)
[2] În engl., Cognitive behavior therapy. (*N. red.*)
[3] În engl., Mindful self-compassion therapy. (*N. red.*)
[4] În engl., Solution-focused brief therapy. (*N. red.*)

Prezența conștientă (*mindfulness*) înseamnă să-ți dezvolți abilitatea de a fi atentă la ceea ce se întâmplă aici și acum, fără a-ți judeca experiența sau pe tine însăți. E important să reții că nu trebuie să meditezi pentru a practica prezența conștientă, deși poți să o faci dacă vrei. Poți practica *mindfulness* în timp ce faci activitățile de zi cu zi, cum ar fi băutul cafelei sau spălatul pe dinți.

Vizualizarea ghidată îi ajută pe oamenii cu o varietate de probleme, de la pregătirea pentru o operație sau susținerea unui discurs până la pierderea cuiva apropiat. Studiile demonstrează că a repeta ceva în mintea noastră poate fi la fel de eficient ca și a repeta ceva în viața reală. Vizualizarea ghidată te ajută să dobândești abilități de relaxare, să te pregătești pentru situații dificile din viață și să analizezi succesele anterioare (Armstrong, 2015).

Această carte este plină de practici care te încurajează să-ți notezi reacțiile, gândurile și sentimentele. Amintirile și reacțiile emoționale vor apărea probabil în mod firesc pe măsură ce citești. Îți recomand să ai un carnet sau jurnal dedicat acestei cărți. Dacă preferi să notezi pe un dispozitiv cum e telefonul, e bine și așa. În plus, fișele de lucru și înregistrările meditațiilor sau vizualizărilor ghidate sunt disponibile pe site-ul acestei cărți la http://www.newharbinger.com/50096 și le poți asculta pe telefon, pe laptop sau pe tabletă. Ține minte că principalul obiectiv este să îți găsești propria voce. Acest lucru începe prin a realiza cum să utilizezi această carte într-un mod care să îți fie de folos.

Această carte este menită să le ajute pe fiicele mamelor narcisiste să se înțeleagă pe ele însele și durerea lor și să învețe moduri în care să se dezvolte cât mai mult posibil. De asemenea, încurajez înțelegerea și tratarea mamelor narcisiste cu empatie, demnitate și compasiune. Nimeni nu își dorește să fie o mamă narcisistă. Cu siguranță, e un mod de a trăi cu adevărat defectuos. În plus, trăim într-o societate care fie le glorifică pe mame (cum fac acele felicitări de Ziua Mamei), fie le denigrează (gândește-te la mamele cicălitoare din comedii). Ca mamă a două fete, eu

însămi am fost copleșită de dificultatea acestei ocupații și de cât de ușor poți greși. Acestea fiind spuse, îți doresc ca această înțelegere să te ajute să *te* vindeci. Așadar, această carte *nu* e o rețetă pentru comportamentul față de mama ta și categoric *nu* e o solicitare de a ierta și uita. Numai tu poți decide ce e bine pentru tine în privința emoțiilor tale și a relației cu mama ta.

Mi-ar plăcea să-ți spun că, până vei termina de citit cartea, nu vei mai avea niciun fel de sentiment dureros față de mama ta. Aș vrea să-ți spun că nu vei mai avea gânduri autocritice niciodată. Gata cu nodurile în stomac. Că nu te vei mai ascunde de mama ta și nu-i vei mai trânti telefonul. Că nu îți vei mai aduce aminte de remarca dureroasă de la absolvirea liceului. Dar nu pot. Ca ființe umane, pur și simplu nu funcționăm așa.

Oricât de mult ne-ar plăcea, nu ne putem controla gândurile și emoțiile care apar în interiorul nostru. Nu putem controla felul în care reacționează corpul nostru la frică, atunci când ne transpiră mâinile și ne bate tare inima. Nu putem controla dorința de a face ceva impulsiv, cum ar fi să trimitem un e-mail furios. Nu putem decât să ne controlăm propriile acțiuni. Nu ne putem controla tendința umană de a încerca să evităm emoțiile incomode în toate felurile pe care le-au născocit oamenii în prezent, cum ar fi să muncim prea mult sau să ne concentrăm pe telefoane. Dar putem să învățăm să ne ascultăm propria noastră voce, separată de cea a mamei, și să ne trăim viața în felul nostru.

Indiferent de vârstă, de momentul în care se află în viață sau chiar dacă mama lor nu mai e în viață, le văd pe fiicele mamelor narcisiste dorindu-și același lucru: libertate în propria lor minte. Își doresc să se trezească dimineața auzindu-și propria voce în loc de cea a mamelor lor. Vor să știe că sunt propriile lor persoane, făcând propriile alegeri și trăind viețile și pe care și le doresc. Poți avea asta. Să începem.

CAPITOLUL 1
EȘTI FIICA UNEI MAME NARCISISTE

Simți că, oricât de mult ai încerca, nu poți să scapi de tristețe, furie sau de sentimentul de inadecvare? Poate că vrei să fii și tu cum par să fie celelalte femei, care vorbesc despre emoțiile lor și despre viețile lor pline de prietenii. Poate că ți-ai dori să îți spui punctul de vedere, fără să te temi că cineva va fi indiferent sau te va respinge dacă nu îi este pe plac ceea ce spui. Dar păstrezi tăcerea. Sau poate că nu ai nicio problemă în a te face auzită. Te ia gura pe dinainte, după care te simți vinovată și frustrată, ceea ce nu e benefic pentru relațiile tale și pentru stima ta de sine. Dar când te simți anxioasă sau nervoasă, ești atât de copleșită, încât nu te poți liniști. În plus, te-ai săturat să te simți tot timpul vinovată că faci propriile alegeri: unde locuiești, meseria ta, identitatea ta sau cum îți petreci timpul. Nu e de mirare că mulți nu te văd sau nu te cunosc, chiar dacă ești acolo, cu ei.

Presupun că citești această carte pentru că ai început să realizezi că există o legătură între relația cu mama ta și felul în care te simți și funcționezi. Prin urmare, probabil că tânjești după validarea mamei tale. Poate că auzi tot timpul vocea mamei tale în capul tău, criticându-te. E o înregistrare nesfârșită, iar tu redai în mintea ta discuțiile sau certurile cu mama ta, te mustri pentru că te-ai exprimat sau pentru că ai tăcut. Poate că te concentrezi asupra viitorului, îngrijorată pentru ce îți va mai reproșa sau îți va mai cere mama ta. Sau faci și una, și alta, cu mintea pendulând între anxietăți actuale sau trecute legate de mama ta. E posibil

să realizezi totodată că încerci să jelești relația cu mama ta, cea pe care nu ai avut-o niciodată, chiar dacă ea încă este în viață.

La maturitate, unele femei vor să se întâlnească tot mai rar cu mamele lor, deoarece acele interacțiuni le fac să se simtă furioase, deprimate, ba chiar „înnebunite". În fiecare zi, fiicele mamelor narcisiste se chinuie cu întrebări precum: Trebuie s-o invit pe mama la Ziua Recunoștinței? Ar trebui să îi blochez numărul? Nu e periculos dacă o las singură cu copiii mei? Cum voi face față la Ziua Mamei?

O parte din tine ar vrea să încheie relația de tot, dar ideea te îngrozește. Ce fel de fiică ar face așa ceva? Ea îmbătrânește. Vrei să fii un om bun. Cine va avea grijă de ea? Cum rămâne cu copiii tăi – nu merită ei să-și cunoască bunica, chiar dacă ea îți provoacă atâta durere? Și ce se va întâmpla cu relațiile tale cu restul familiei dacă nu te vei mai vedea cu ea? Nu-i de mirare că te simți copleșită, epuizată, blocată. Nu e ușor să răspunzi la aceste întrebări. Pare că ai intrat într-un tunel întunecat, din care nu mai ai nicio ieșire. Indiferent de scopul tău sau de etapa din viață în care te afli, ceea ce ai nevoie este o relație sănătoasă cu tine însăți, una în care să îți poți auzi vocea în mod clar și autentic. Acesta e scopul principal al acestei cărți: să te simți lămurită, distinctă și văzută.

CUM AI DEVENIT AȘA?

În următorul capitol, vei învăța în detaliu despre fondul psihologic al mamelor narcisiste. Deocamdată, e important să știi că probabil ai trăit în copilărie unele situații (sau chiar pe toate) pe care le voi prezenta în continuare. În familiile cu o mamă narcisistă, lucrurile sunt pe dos. Într-o familie sănătoasă, nevoile copiilor vin pe primul loc. Părinții au grijă de copii, cum pot ei mai bine. Însă un părinte narcisist e incapabil să facă asta, cel puțin nu suficient de constant. În schimb, nevoile și dorințele părintelui sunt cele mai importante. Copiii mamelor narcisiste

învață să-și reprime propriile sentimente. Ei „citesc" sentimentele mamelor, asemenea unor radare umane. Supărările și nevoile copilului sunt probleme pentru familie, nu probleme care să fie înțelese și rezolvate cu empatie (Donaldson-Pressman, 1994).

Gândește-te la familia cu un părinte narcisist în felul următor: Este ca un ghiveci care a fost umplut cu prea multe plante. Există sol, iar plantele sunt udate și primesc lumină și poate și îngrășământ. Dar sunt pur și simplu prea multe plante în vas pentru a se dezvolta. Toate plantele acaparează nutrienții din sol. Nu sunt de ajuns pentru toate, astfel încât să crească și să fie sănătoase. Să urmărim povestea lui Holly și dificultățile ei ca fiică a unei mame narcisiste. Mai târziu în carte, vom vedea cum s-a eliberat și și-a găsit „spațiul" în viață.

Holly, în vârstă de 45 de ani, e un agent imobiliar cu părul creț și un zâmbet cald, care îi face pe clienții ei să se simtă în largul lor. Se grăbește să ajungă de la o prezentare la meciul de fotbal al fiicei sale de 12 ani, Sophie. Chiar dacă folosește GPS-ul, îi e greu să găsească stadionul într-un oraș necunoscut. Oprind la un semafor de la o intersecție aglomerată, Holly se mustră singură: „O să întârzii și voi pierde începutul meciului. Sunt cea mai rea mamă. De ce nu pot să fiu mai bună? Celelalte mame ajung la timp".

Are maxilarul încleștat și își reamintește că trebuie să îl relaxeze înainte să înceapă să o doară.

Holly intră în parcare și observă echipamentul albastru-auriu al echipei. Stomacul ei bolborosește când soarbe o gură de cafea rece. E în întârziere, deoarece s-a oferit să facă o prezentare pentru un coleg. Ar fi putut să refuze, dar cum rămâne cu spiritul de echipă? Problema e că nu știe unde să tragă linia.

Preț de o clipă, Holly începe să se relaxeze, liniștită că a nimerit drumul și optimistă deoarece clienții ei vor face o ofertă la un anunț. Își amintește de vasele nespălate de la micul-dejun puse la înmuiat în chiuvetă, de hainele neîmpachetate care se șifonează în coșul de rufe și de biroul plin cu mesaje la care nu a

răspuns. Toată încrederea pe care a simțit-o acum câteva clipe s-a evaporat ca un miraj în deșert.

Și-ar dori să se poată ține de sentimentele bune. Dar ele nu durează niciodată mult. Acum trebuie să dea ochii cu celelalte mame. Ele sunt realmente de treabă. Și totuși, Holly are această durere în interiorul ei, de parcă nu își găsește locul. Nu poate lua parte la conversația ușoară.

Scoate scaunul pliabil din mașină și se alătură celorlalți părinți, în timp ce vocea critică și cicălitoare din capul ei se derulează. Tot ce și-a dorit a fost să ajungă la acest meci, să își vadă fiica jucând și poate să ajungă să cunoască alți părinți.

— Bună, Holly, ce mai faci? întreabă Olivia, mama uneia dintre cele mai vechi coechipiere de-ale lui Sophie. Expresia Oliviei este una prietenoasă, și ea e înconjurată de un grup de mame devotate fotbalului. Holly adoptă expresia ei banală în astfel de momente. Ele nu ar înțelege niciodată.

— Mă simt minunat! Mulțumesc pentru întrebare!

Va înceta vreodată să audă această voce în capul ei? Se va opri cândva?

Ce observi la Holly? Se descurcă bine la muncă. Are o familie. Aparent, pare a fi o femeie de succes care duce o viață bună. Și totuși, în interior, se simte nesigură pe ea, nu e niciodată mulțumită de cine este sau de ceea ce a făcut și se învinovățește în permanență pentru defectele ei. Își dorește să se conecteze cu femeile din jur, dar nu pare să-și dea seama cum se face asta. Ți se pare valabilă și pentru tine vreuna dintre dificultățile lui Holly? Acordă-ți un moment pentru a reflecta la povestea sa și la reacțiile tale la aceasta. Acesta este un moment potrivit să îți scoți jurnalul. Poți să scrii enunțuri întregi sau să notezi gânduri sau expresii care îți vin în minte. Nu uita: nu există un mod corect de a face asta!

La prima vedere, s-ar putea să ți se pară că nu ai nimic în comun cu Holly. Însă multe dintre fiicele mamelor narcisiste observă că le apar aceleași sentimente, gânduri, amintiri, compor-

tamente și impulsuri. Te simți izolată și singură, copleșită de griji. Vrei să te simți mai bine, dar nu știi de unde să începi. Iată încercările frecvente cu care e posibil să te confrunți.

Ai dificultăți în stabilirea unor granițe sănătoase. Holly îi face un serviciu colegului ei atunci când, de fapt, vrea să plece la meciul de fotbal al fiicei sale. În mod similar, poate că faci eforturi să stabilești limite și să îți aperi drepturile. Știi că ar trebui s-o faci, dar e atât de greu. În plus, te simți neajutorată, furioasă și vinovată în fața acestor decizii.

Dai crezare vocii critice din capul tău. Holly aude în mintea ei o litanie de așa-zise greșeli și slăbiciuni, din trecut și din prezent. Par a fi adevăruri obiective și dure. Poate e dificil pentru tine să îți dai seama dacă vocea e a ta sau a mamei tale. Poate până acum ele sunt una și aceeași.

Simți rușine și păstrezi secrete. Holly își reprimă durerea și o păstrează pentru ea. Poate că ai o „față" pe care o arăți lumii, pe când în interiorul tău te simți singură și neapreciată. Te izolezi și ți-e rușine, de parcă te privești din exterior. Te cunoaște cineva cu adevărat?

Dai semne fizice de stres. Când Holly se simte copleșită, stresată sau nesigură, corpul ei reacționează în moduri previzibile: mușchii gâtului se încordează, are arsuri la stomac, iar inima îi bate puternic. Probabil că și tu simți impactul emoțiilor tale în corp. Aceste simptome nu numai că te fac să reziști mai greu pe parcursul zilei, dar totodată îți amplifică vocea critică interioară. Te întrebi de ce nu poți gestiona mai bine stresul.

Ai o gândire negativă repetitivă. Holly se luptă să fie în momentul prezent. În mod similar, mintea ta alunecă spre evenimentele negative din trecut sau se îngrijorează pentru viitor. Te

îngrijorezi că nimic din ceea ce faci nu e suficient de bun. E ca și cum ai fi prinsă într-o cursă din care nu poți scăpa. Te simți nefericită și iritabilă. Mai rău, asta te face să îi critici pe cei la care ții cel mai mult. Încerci să scapi de gândurile, amintirile și sentimentele tale negative, dar nu merge. E ca și cum ai locui lângă un șantier de construcții, unde picamerele funcționează douăzeci și patru de ore pe zi, șapte zile pe săptămână.

Te simți singură și izolată cu problemele. Lui Holly îi e groază de Ziua Recunoștinței, de Crăciun și mai ales de Ziua Mamei, când prietenele ei sunt bucuroase să se vadă cu familiile lor. Știi sentimentul: cumpăratul unei felicitări de Ziua Mamei ar trebui să fie o treabă simplă. Dar tu te simți blocată și anxioasă. Te simți singură și ai senzația că e ceva în neregulă cu tine ca fiică. Poate chiar e ceva în neregulă cu tine, punct.

Ai îndoieli. Pentru Holly, pare că restul femeilor sunt atât de sigure de ele însele: au opinii ferme și nu ezită să spună ceea ce gândesc. La fel ca Holly, ai opinii ferme, în regulă, dar apoi auzi acea voce critică din capul tău: *Nu te umfla atât în pene! Ce știi tu?*

Trăiești pentru alții. Holly face „totul" pentru copiii ei, cum ar fi patul și pregătitul ghiozdanelor, sarcini pe care știe că ar trebui să le facă singuri pentru a deveni independenți și responsabili. Dacă ești mamă, poate că te chinui la fel ca Holly. Nu vrei să îi faci niciodată pe copiii tăi să se simtă așa cum te simțeai tu când erai mică: lipsită de importanță, neglijată, ba chiar invizibilă sau speriată. Ești ca mama ta? Aceasta e cea mai grea întrebare.

Citind despre experiențele lui Holly și gândindu-te cum se corelează ele cu ale tale, e posibil să-ți apară gânduri, emoții sau amintiri neplăcute. Aici intervine următoarea practică: Centrarea prin cele Cinci Simțuri. E un exercițiu de mindfulness, care presupune să te concentrezi asupra momentului prezent în

loc de problemele din trecut sau grijile pentru viitor. Ne folosim de cele cinci simțuri, aici și acum, pentru a schimba vitezele și a ne calma sistemul nervos. Ideea nu e să scapi de gândurile și trăirile tale. În schimb, urmărește să le observi fără să încerci să le schimbi, să fugi de ele sau să le îndepărtezi. Dacă preferi să asculți acest exercițiu, îl poți găsi pe pagina web a acestei cărți, http://www.newharbinger.com/50096.

EXERCIŢIU: CENTRAREA PRIN CELE CINCI SIMŢURI

Pentru început, respiră încet, adânc de câteva ori. Observă cum ţi se ridică abdomenul când inspiri și cum se lasă când expiri. Dacă vrei, îţi poţi așeza o mână pe abdomen. Inspiră pe nas și expiră pe gură, ca și cum ai sufla încet într-o lumânare.

Apasă-ţi tălpile picioarelor cât mai ferm pe podeaua de sub tine. Observă legătura dintre picioarele tale și podea, în degetele de la picioare, în talpa piciorului și în călcâie.

Mută-ţi ușor atenţia asupra *ochilor*. Ce vezi prin intermediul lor? Uită-te în jur și numește trei lucruri, chiar și pe cel mai mic pe care îl observi cu privirea. Poate fi un obiect din cameră, o rază de lumină sau un copac din faţa ferestrei.

În continuare, ce auzi cu *urechile*? Concentrează-te să sesizezi trei sunete, chiar și cele mai subtile sunete pe care le observi cu urechile tale. Poate fi o pasăre de afară, scârţâitul podelei, propria ta respiraţie.

Gândește-te la ce miroși cu ajutorul *nasului*. Concentrează-te asupra a trei lucruri pe care le observi cu ajutorul nasului. Poate fi cina de aseară, covorul, interiorul nasului tău.

Fii atentă la ce simţi prin *corpul* sau prin *pielea* ta. Concentrează-te asupra a trei lucruri pe care le observi cu ajutorul corpului sau al pielii. Poate fi scaunul de sub tine, ceasul de la încheietura mâinii sau părul de pe ceafă.

Ce gusturi simţi în *gură?* Gândește-te la trei lucruri pe care le observi prin intermediul acesteia. Poate fi pasta de dinţi, cafeaua, propria ta gură.

Acum întoarce-te ușor la respiraţie. Mai respiră de câteva ori încet și adânc. Fixează-ţi tălpile pe podea. Revino la o stare normală de atenţie.

Cum te-ai simţit când ai făcut acest exerciţiu? Ce ai observat? Ce ți s-a părut dificil la acest exerciţiu? Ce a fost cel mai ușor? Dacă vrei, poţi să scrii aceste răspunsuri în jurnalul tău.

Pe parcursul următoarei săptămâni, încearcă să practici Centrarea prin cele Cinci Simţuri în fiecare zi, cel puţin o dată pe zi, când te simți calmă. Practica zilnică dezvoltă abilitatea de a *observa*. Când observi ceea ce vezi, auzi, miroși, atingi și guști și te obișnuiești cu asta, poți să începi să îți observi emoțiile, ceea ce e mai dificil. În al doilea rând, e important să exersezi când ești calmă, ca să îți fie mai ușor când nu ești. Acesta e motivul pentru care avem exerciții de incendiu – nu așteptăm până la un incendiu ca să ne dăm seama cum să ieșim din clădire în siguranță. E de folos să planifici un moment pentru a practica și să adaugi o notă în calendarul tău, care să îți reamintească. Gândește-te când ți-ar fi cel mai ușor. Acum, că ai exersat observarea cu ajutorul celor cinci simțuri, în următoarea rubrică vei exersa efectuarea unui inventar al experienţelor tale.

Ţine evidenţa experienţelor tale

Pe măsură ce citești poveștile din această carte, te-ar putea surprinde că ai puţine în comun cu femeile despre care am vorbit în privinţa experienţelor de viaţă și a mediului. În orice caz, modurile în care te simţi în *interiorul* tău sunt remarcabil de asemănătoare. Iată o listă a problemelor și experienţelor pe care le-ai putea avea. Te rog să o parcurgi și să le notezi pe cele care au ecou în tine. E momentul potrivit să ai jurnalul la îndemână pentru a putea nota orice gânduri,

sentimente sau amintiri care apar. Nu e nevoie să scrii propoziţii complete. Pur și simplu notează gânduri, fraze sau imagini. Dacă preferi, desenează-ţi sentimentele. Poţi descoperi că efectuarea inventarului îţi declanșează emoţii sau amintiri. E ceva normal. Acordă-ţi timp.

☐ Mă gândesc încontinuu la ceea ce mă îngrijorează.

☐ Mă izolez, chiar dacă aș vrea să îmi petrec timpul cu ceilalţi.

☐ Cred că nu merit să mi se întâmple lucruri bune, deși muncesc din greu pentru ele.

☐ Mă îndepărtez de mama mea, apoi mă simt vinovată.

☐ Simt că nu fac niciodată destul.

☐ Îmi asum prea multe responsabilităţi.

☐ Încerc să o fac pe mama să mă aprecieze sau să mă înţeleagă, chiar dacă nu reușesc niciodată.

☐ Mă îndoiesc de mine însămi și de judecăţile sau de deciziile mele.

☐ Încerc să fac totul perfect.

☐ Mi-e greu să mă apropii de oameni.

☐ Mă simt „diferită" de alte femei.

☐ Mi-e greu să am încredere în oameni.

☐ Am îndoieli, ceea ce mă face mai anxioasă.

☐ Nu știu ce simt și nu-mi pot exprima în cuvinte sentimentele.

☐ Iert comportamentul neadecvat al celorlalţi și intru în relaţii
☐ care nu îmi fac bine.

☐ Îmi reprim sentimentele și apoi răbufnesc.

☐ Simt că emoţiile mele nu contează sau nu sunt la fel de importante ca ale altor persoane.

☐ Mi-e rușine de relaţia cu mama mea.

☐ Mă simt responsabilă de fericirea mamei.

☐ Sunt furioasă că mama mă ignoră când stabilesc limite.

☐ Mi-e frică sau mă simt amenințată de comportamentul mamei mele.

☐ Mă tem de cum îi va afecta comportamentul mamei mele pe alți oameni, cum ar fi copiii mei sau soțul meu.

☐ Mă gândesc că mă voi simți ușurată când va muri mama, apoi simt că sunt o persoană groaznică pentru că simt asta.

Pe lângă toate acestea, simt că:

☐ E vina mea că mă simt așa.

☐ E ceva în neregulă cu mine.

☐ Nu pot spune nimănui ce simt.

Ce ai observat când ai completat lista? Te-a surprins ceva, chiar dacă nu ai simțit prea mult? E ceva normal pentru fiicele mamelor narcisiste să li se pară dificil să își identifice sentimentele și să le exprime în cuvinte, deoarece e posibil ca emoțiile lor să fi trecut neobservate sau să fi fost criticate ori chiar ridiculizate. Vom discuta detaliat despre asta în capitolul 7. Deocamdată, iată câteva metode pentru a a-ți da seama ce simți.

1. Te rog să vizitezi pagina web a acestei cărți, http://www.newharbinger.com/50096, pentru o listă de cuvinte care definesc emoții. Vezi dacă poți găsi cuvintele care descriu emoția sau emoțiile pe care le simți acum și notează-le în jurnalul tău. Dacă nu simți nimic, vezi dacă poți exprima asta în cuvinte, cum ar fi „amorțită" sau „distantă".

2. Ține la îndemână o listă a cuvintelor care definesc emoții sau o roată a sentimentelor (pe care o poți găsi online). O roată a emoțiilor prezintă „nuanțe" sau niveluri ale sentimentelor. După cum o paletă de culori dintr-un magazin de vopseluri

are multiple nuanţe de albastru, emoţiile au multiple nuanţe și cuvinte care să le definească.

3. Alege câte un sentiment pe săptămână pentru a exersa conștientizarea. Să presupunem că alegi tristeţea. Încearcă să observi următoarele informaţii și înregistrează-le în jurnalul tău în felul următor:

   Ce simţi?
   Care e situaţia?
   Ce s-a întâmplat înainte?
   Ce s-a întâmplat după?
   Notează-ţi gândurile pe care le-ai avut.
   Notează-ţi ce ai simţit în corpul tău.

   Identifică un cuvânt mai precis pentru sentimentul tău (poţi consulta o roată a emoţiilor să te ajute). De exemplu, ești singură, plictisită, inadecvată, nefericită?

   Se schimbă ceva dacă găsești un cuvânt mai exact pentru sentimentul tău, pentru a-ţi înţelege starea emoţională, situaţia sau acţiunile? Cum?

Devii un explorator al teritoriului tău emoțional unic. Conform studiilor, cu cât începem să definim mai bine „nuanțele" emoțiilor noastre, cu atât ne putem gestiona mai bine reacțiile la aceste emoții. Acest lucru, la rândul său, ne ajută să ne îndeplinim nevoile și să devenim mai empatici față de cei din jur (Brackett, 2019). La fel ca în cazul oricărei abilități, identificarea emoțiilor devine mai ușoară prin practică. Totodată devine mai puțin copleșitoare, deoarece „dicționarul" de emoții se va extinde.

Să revenim la povestea lui Holly. Iată cum se desfășura o interacțiune cu mama ei înainte de a efectua munca interioară din această carte.

Săptămâna următoare, Holly ajunge în parcarea terenului de fotbal, când telefonul ei începe să sune. ID-ul apelantului arată că e mama ei, Natalie. Holly se întreabă dacă azi ar putea fi altfel, iar mama ei să fie înțelegătoare, grijulie și implicată. Cu toate acestea, știe că va fi supărată și rănită.

Nu am dispoziție pentru asta. Nu pot face față. Holly ezită, apoi răspunde la telefon.

— Bună, mamă! Ce faci? Sunt în drum spre meciul lui Sophie. Începe curând.

O luăm de la capăt.

Inima lui Holly bate. Transpirația i se prelinge pe gât.

Natalie bombăne:

— Mereu ești pe fugă. Eu nu am fost așa niciodată când erai tu mică. Vezi tu, dacă ai fi mai organizată, probabil nu s-ar întâmpla asta. Mereu ai fost așa dezorganizată.

Vocea mamei sale e ascuțită când se pronunță cu privire la viața lui Holly, comparând-o cu a ei. Natalie e o îndrăgită directoare de școală generală. Holly nu poate să pună mâna pe o legătură de salată verde la magazin sau să își alimenteze dubița fără că cineva să nu-i spună cât de minunată e mama ei, cât de înțelegătoare, cât de implicată, cât de cumsecade.

Holly simte un val de emoții care îi sunt familiare. Care sunt acestea? Tristețe, vină, rușine – se simte prost în propria piele. Măcar o dată și-ar dori ca mama ei să poată recunoaște cât de mult muncește și că face o treabă bună ocupându-se de serviciu, copii și tot tacâmul.

— Ai nevoie de ceva, mamă? Ne vedem duminică la cină.

Cuvintele lui Holly sunt ferme, dar se simte goală, de parcă măruntaiele ei ar fi fost scobite ca un dovleac de Haloween. Bate cu piciorul în podeaua mașinii.

— Nu, sunt bine. Doar că nu știam ce vrei să gătesc. Trebuie să fac cumpărături. Dar nu e important. Pa!

Acum să analizăm aceeași interacțiune, după ce Holly a ajuns să se aprecieze și să aibă grijă de ea însăși.

Când Holly oprește la semafor într-o intersecție aglomerată, începe cunoscuta mustrare: Probabil o să întârzii și o să ratez începutul meciului. Sunt cea mai rea mamă. De ce nu pot să mă adun?

Holly respiră adânc la semafor. Observă aceste gânduri, dar nu le ia în serios. Ele sunt ca mașinile care gonesc pe cealaltă parte a șoselei, cele care nu sunt blocate la semafor. Nu le poate opri sau controla. Poate doar să le observe pe măsură ce trec pe lângă ea.

Holly ajunge în parcare, unde observă că se apropie începutul meciului fiicei sale. Apoi sună telefonul. E mama ei, Natalie. Observă cum își face loc sentimentul de autoculpabilizare, despre care înainte credea că e doar un stres banal. Își pune mâinile în poală și respiră profund:

Inspiră în timp ce numeri până la 3. Expiră în timp ce numeri până la 6. Dacă am învățat ceva când vine vorba despre a-i face față mamei, e să aștept. Pauză. Pulsul lui Holly încetinește. Tensiunea din gâtul ei se reduce.

Odată ce pulsul ei a încetinit, își poate gestiona gândurile mai bine. Își reamintește ei înseși că discuțiile cu mama ei sunt frustrante. Mama ei nu se va schimba, dar Holly a schimbat modul în care interacționează cu ea. Un val de tristețe o străbate pe Holly. Acum și-ar dori ca lucrurile să fi fost diferite. Acum știe că aceste sentimente dureroase pentru mama ei s-ar putea să facă parte din viața ei pentru întotdeauna. Dar asta nu trebuie să o împiedice să trăiască viața pe care și-o dorește.

De data asta, acest moment e pentru mine și pentru Sophie, decide ea.

Holly apasă Respinge Apelul*, își lasă telefonul în poșetă și își scoate centura de siguranță. Își ia scaunul pliabil de pe bancheta din spate și se îndreaptă către meci. În timp ce se așază lângă ceilalți părinți, Holly își imaginează cum își închide timpul petrecut la meci într-o bulă care îi aparține. O va suna mai târziu pe mama ei.*

Repede, Holly e captivată de meci, încurajând echipa fiicei sale și sporovăind entuziasmată cu ceilalți părinți despre meciurile lor. Mângâie blana caldă a unui câine care se oprește

între ea și scaunul de alături și își cufundă capul înapoi în lumina soarelui.

În seara aceea, după ce s-au terminat cina și temele de casă, Holly se așază pe canapea în timp ce soțul ei, Joe, termină de spălat vasele. Ascultă niște muzică relaxantă. Pregătindu-se să o sune înapoi pe mama ei, Holly se gândește cum ar putea face față convorbirii cu ea. De obicei reacționa la comportamentul mamei sale și nu avea nicio idee ce e bine pentru ea. Acum se consultă cu vocea ei interioară. De obicei auzea doar vocea lui Natalie. Holly se oprește; își poate auzi propria voce și știe ce trebuie să facă.

Își reamintește ei înseși că mama ei are un comportament narcisist care este dureros, dar nu mai trebuie să sufere din cauza lui cum făcea înainte. Indiferent cât de mult s-ar strădui să fie fiica perfectă, mama ei nu va fi mulțumită și nu îi va spune că o aprobă sau că e mândră de ea. Holly își amintește să o asculte pe mama ei, dar să nu încerce să repare ceva. Înainte de a o apela, își amintește de dățile când deja a gestionat convorbirile cu mama ei cu mai multă ușurință. A învățat că mama ei poate să spună lucruri răutăcioase, însă ea se poate simți bine.

— Bună, mamă! Te-am sunat înapoi. Ce faci?

— Te-am sunat azi după-amiază!

— Știu. Eram la meciul de fotbal al lui Sophie. Am fost așa mândră de ea. A jucat din greu. E tot mai bună de fiecare dată.

— Hmm. O să ajung și eu vreodată la vreun meci? Janie Richards o duce pe mama ei în fiecare duminică la meciurile lui Kelsey.

*Holly simte un ghimpe de anxietate amintindu-și de data trecută când Natalie a venit la unul dintre meciurile de fotbal ale lui Sophie. S-a plâns că e prea cald și prea aglomerat. Scaunul pe care Holly i-l adusese era prea incomod. S-a simțit „*ignorată*" când aceasta vorbea cu prietenele ei.*

— Zău, mamă. Mersi că m-ai întrebat de asta. O să verific orarul.

Holly nu are nicio intenție de a o mai aduce vreodată pe mama ei la un meci de-al lui Sophie. A mai învățat și că mama ei nu poate purta o conversație rezonabilă despre ce s-a întâmplat

data trecută: despre propriul comportament și despre cum a afectat-o pe Holly. Ele nu pot rezolva problemele, astfel încât lucrurile să meargă mai bine data viitoare, fiindcă Natalie continuă să afirme lucruri cum ar fi: „Asta nu s-a întâmplat niciodată! Nu știu despre ce vorbești".

În trecut, aceste tipuri de discuții cu mama ei o făceau pe Holly să se îndoiască de ea însăși și de propria sa viziune asupra realității. Acum, că înțelege comportamentul narcisic, are încredere în ea însăși. Acum creierul și instinctul îi spun să traseze o limită, distanțând-o ușor pe mama ei. Alte dăți trebuie să fie mai asertivă, iar când trebuie, reușește.

— Bine, mormăie mama sa. Ai auzit că Janie a obținut o promovare mare la serviciu? Nu mai știu cu ce se ocupă, dar câștigă o căruță de bani. Tu ai vândut vreo casă în ultima vreme?

— Știi, mamă, ți-am zis că nu vreau să vorbesc despre situația mea financiară cu tine. Te rog să nu mă întrebi asta.

Holly a muncit din greu pentru a-și exprima punctul de vedere și pentru a-i impune această limită mamei sale. Ea înțelege totodată că nu e de mirare că acesteia îi e greu să se înțeleagă cu fiica ei. Propria mamă a lui Natalie a murit când aceasta avea 10 ani. Tatăl ei s-a recăsătorit curând cu o femeie care avea deja doi copii, iar cele două familii nu s-au omogenizat bine. Natalie s-a simțit singură și ignorată.

— Niciodată nu dau de tine! continuă mama ei. Ești atât de ocupată! Cu ce, nu știu. De unde să știu ce să pregătesc pentru cina de duminică? Sophie e tot la fel de mofturoasă?

Holly zâmbește în sinea ei. Comportamentul narcisic al mamei sale este atât de previzibil: ea a spus ce avea pe suflet și a stabilit o limită. Mama sa a schimbat subiectul. Fără confirmare. Fără scuze.

— Păi, știi că ne place lasagna ta. O să ajungem la 6 ca de obicei, și o să aduc eu salata. Ne vedem atunci! Pa, mamă!

Holly închide telefonul și îi spune lui Joe că merge la o plimbare. Știe că nu va fi niciodată ușor să îi facă față mamei sale. Va trebui să fie mereu conștientă de sine, să se pregătească și să se antreneze pentru interacțiunile lor. Cu toate acestea, în acest stadiu al vieții ei, se simte liberă și distinctă de mama ei.

Holly a învățat cum afectează narcisismul comportamentul mamei sale. De exemplu, a învățat că oamenii cu trăsături narcisice pot arăta un fel de empatie superficială față de sentimentele celorlalți oameni. Uneori nu pot arăta deloc empatie. Aceste comportamente imprevizibile au făcut-o să se simtă confuză și anxioasă în copilărie, deși nu înțelegea motivul pe atunci. Cel mai important, a învățat că, deși e puțin probabil ca mama ei să își schimbe comportamentul, ea se putea schimba, și asta era tot ce conta.

A fost esențial ca Holly să înțeleagă ce înseamnă narcisismul pentru a trece mai departe, iar noi vom discuta despre asta mai detaliat în următoarele două capitole. Deocamdată, iată câteva moduri prin care ea a învățat să se simtă calmă și sigură pe sine, chiar dacă mama ei nu și-a schimbat comportamentul.

Își identifică sentimentele și face eforturi să le accepte, chiar și pe cele dureroase. A învățat că nu poate controla ceea ce gândește și ce simte. Gândurile și sentimentele ei nu sunt bune sau rele; ele doar există. Nu trebuie să se simtă rușinată că le are sau să creadă că trebuie să nu le mai aibă ca să ducă o viață bună.

Ia decizii bazate pe cine și ce e important pentru ea. În loc să se lase prinsă de gândurile și sentimentele pentru mama ei, se concentrează pe ceea ce contează pentru ea și pe ce anume poate face efectiv pentru a schimba ceva. Acum, când merge la meciurile de fotbal, gândurile de tipul „Nu mă adaptez aici" încă mai apar uneori. Însă le observă și decide să stea lângă ceilalți părinți și să fie pe deplin prezentă oricum.

Are încredere în judecata ei. O ajută să știe că nu trebuie să fie perfectă. Poate să se străduiască. Dacă o alegere nu funcționează, poate încerca din nou.

Nu mai sare când mama ei îi spune să sară. A învățat că nu e greșit să zică *nu*; este esențial pentru starea ei de bine și pentru supraviețuirea ei. A învățat noi moduri de comunicare cu Natalie, care sunt atât ferme, cât și respectuoase. Acest stil de asertivitate a ajutat-o în mai multe zone ale vieții, nu doar cu mama ei.

Se concentrează pe punctele ei forte. Atunci când se simte nesigură, se gândește la momentele din trecut când a făcut față unor situații dificile. Și-a amintit de atunci când copiii erau la grădiniță și Joe era plecat într-o călătorie de afaceri pentru o săptămână. Ea și copiii s-au îmbolnăvit de enterocolită. Se simțea atât de groaznic și de copleșită. Dar s-a descurcat, ba chiar a cerut ajutorul unei vecine, care le-a adus bere de ghimbir și biscuiți sărați. Rememorând această încercare, își reamintește ei înseși că e descurcăreață. Poate fi puternică, chiar și atunci când se simte cel mai rău. Această strategie îi crește stima de sine și abilitățile de soluționare a problemelor.

Are grijă de ea. Nu se mai preocupă doar de ceilalți și de serviciul ei, doarme suficient, mănâncă adecvat, face mișcare și petrece timp cu prietenii.

Observă cum a internalizat vocea critică a mamei sale, dar nu mai este fără speranță încurcată în ea. Când începe să vorbească, o recunoaște ca fiind ceea ce este. Uneori, aseamănă vocea mamei ei cu norii plutind pe cer. Alteori, îi „vorbește": *Mă așteptam să îți faci apariția azi. Nu e nicio problemă, dar nu vreau să te ascult. Am încetat s-o mai fac.*

Are încredere în vocea ei interioară. Când vine vorba de a face față mamei sale și altor părți ale vieții ei, are încredere în instinctele ei și în faptul că simte ceea ce e bine pentru ea.

Cu aceste instrumente, vocea interioară a lui Holly a devenit mai puternică și mai clară decât cea a mamei ei. Și tu poți învăța

aceste instrumente. Poate fi dureros să te gândești la experiențele trecute cu mama ta. Te poți simți tristă, anxioasă, vinovată, furioasă sau ușurată, pentru a numi numai câteva emoții posibile. Dar pur și simplu citind primul capitol și completând inventarul experiențelor tale, ai început un proces de autoreflecție și, da, chiar de schimbare.

Ai făcut primii pași spre a te înțelege pe tine, pe mama ta și drumul spre schimbare. Am speranța că te vei simți mai puțin singură în experiențele tale de fiică a unei mame narcisiste. Următorul capitol te va ajuta să înțelegi cine e mama ta. Vom analiza complexul subiect al narcisismului și felurile derutante în care se poate manifesta la mame.

CAPITOLUL 2
CUM SĂ ÎŢI ÎNŢELEGI MAMA

A fost greu să îți înțelegi mama. Personalitatea ei era singura pe care ai văzut-o în copilărie și nu aveai cu ce să o compari. Ca adult, ai avut o problemă despre care oamenii nu vorbesc. Pe deasupra, dacă ești crescută de o mamă narcisistă, înveți să îți îndrepți atenția către alții, nu către tine însăți. Înveți să te îndoiești de propriile percepții și idei. Atunci, cum să îți poți dezvolta o înțelegere adevărată a personalității și comportamentului mamei tale, fapt care reprezintă un pas-cheie spre crearea unui sentiment de sine ce include calmul și încrederea?

În acest capitol, vei căpăta o imagine de ansamblu asupra narcisismului. Pe măsură ce citești despre ce anume o face pe mama ta să se comporte astfel, poate vei începe, puțin câte puțin, să realizezi că atitudinile și comportamentele mamei tale îi aparțineau ei. Nu erau din vina ta. Nu tu le-ai provocat. Nici nu le poți schimba. Însă le poți înțelege, cu scopul de a sesiza impactul lor asupra ta, astfel încât să-ți construiești o viață mai împlinită și mai plină de sens.

CE ÎNSEAMNĂ SĂ AI SIMŢUL IDENTITĂŢII

Înainte să discutăm despre ce este narcisismul, e util să înțelegi ce nu este. Un adult care nu e narcisist are un simț stabil referitor la cine este cu adevărat, ceea ce specialiștii în sănătate mintală

numesc *simțul identității* (Asociația Americană de Psihiatrie, 2013). Adulții cu identități relativ stabile:

- știu ce e important pentru ei și au o direcție în viață;
- își înțeleg sentimentele și empatizează cu sentimentele celorlalți;
- pot avea relații apropiate cu ceilalți;
- pot gestiona conflictul în relații.

Când ai un simț sănătos al sinelui sau al identității, știi care sunt punctele tale forte, le apreciezi și le poți utiliza în viața ta. Îți cunoști și defectele și le accepți. Nu te simți ca un ratat pentru că nu ești bun la toate. Nu te pierzi cu firea și nu te înfurii când una dintre slăbiciuni iese la suprafață (să spunem, de exemplu, că te chinui cu ortografia, iar șeful tău îți arată câteva greșeli de scriere din prezentarea ta PowerPoint). Poți să faci față ușor, pentru că sentimentul tău de sine este în același timp și destul de puternic, și flexibil, astfel încât să asimileze critica. Poate te vei simți rău sau vei fi stânjenită când șeful tău îți subliniază greșelile. Nimănui nu îi place să fie criticat! Însă apelezi la sentimentul tău de sine, te scuturi și întocmești un plan: poate că îl vei ruga pe un coleg să îți corecteze prezentarea în viitor. Și mergi mai departe. Mai mult, oamenii cu o identitate interioară sigură își pot numi sentimentele și le pot răspunde în mod corespunzător. Acest lucru nu e ușor, nici măcar pentru cei mai maturi dintre noi. Aceste abilități combinate sunt adesea numite „reglarea emoțiilor".

O persoană cu un simț al identității sigur este ca o clădire care poate rezista la un cutremur. Clădirile din zonele predispuse la mișcări seismice sunt construite din materiale flexibile, care dispersează șocurile primite în timpul cutremurului. Clădirile construite să reziste la cutremure se pot *îndoi fără să se frângă*. La fel ca o clădire rezistentă la cutremur, aceast*ă* persoană e flexibilă:

Se poate îndoi, mai ales în condiții de stres, fără să se facă praf. E deschisă la ideile, perspectivele și sentimentele altor oameni.

CE ESTE NARCISISMUL?

Pe de altă parte, există *narcisismul*. E un subiect amplu și, ca în multe domenii ale psihologiei, specialiștii în sănătate mintală au mai multe perspective asupra sa. În această carte, vom analiza informații care te ajută să îți înțelegi mama. În esența lor, mamele narcisiste, ca toți narcisiștii, sunt stăpânite de „nesiguranță patologică" (Durvasula, 2021). Cu toții suntem nesiguri uneori, mai ales dacă am fost crescuți de un narcisist. Însă o narcisistă nu e conștientă de modul în care stima sa de sine fragilă îi guvernează comportamentul. Nu e conștientă că nevoia sa de a fi numărul 1 sau cea de a fi îngrijită de ceilalți alimentează modul în care îi tratează pe ceilalți oameni. Simte că are dreptul la tratament special. Când nu obține asta, reacționează în diferite moduri, de la furie și atac până la depresie și disperare. Toate aceste reacții izvorăsc din golul din interiorul său.

Narcisismul e un stil de personalitate compus dintr-o constelație de trăsături și comportamente. Dacă privești o personalitate întreagă ca pe un puzzle unic, atunci fiecare piesă a puzzle-ului este o trăsătură de personalitate. Ele se potrivesc împreună, creând o imagine a persoanei. Un prieten extrovertit, cald și relaxat are piese de culori intense. Imaginea unui prieten introvertit, tăcut, mai sensibil, are mai multe nuanțe pale. În ceea ce privește puzzle-ul narcisismului, să fim atenți la câteva piese-cheie. E posibil să recunoști câteva dintre următoarele comportamente sau trăsături de personalitate specifice persoanelor narcisiste (adaptare după Fox, 2018):

- Profită de ceilalți pentru a-și atinge propriile scopuri.
- Reacționează la critică prin furie.
- Au sentimente excesive de importanță de sine.

- Își exagerează realizările și talentele.
- Sunt preocupate de fantezii de putere și succes.
- Au așteptări nerezonabile de tratament favorizant.
- Au nevoie constantă de atenție și admirație.
- Afișează un interes de sine obsesiv.
- Urmăresc mai ales scopuri egoiste.

Narcisismul apare într-un *spectru*. Asta înseamnă că mama ta ar fi putut avea câteva trăsături și comportamente narcisice, care i-au influențat într-o oarecare măsură modul de a fi. Se poate să fi avut multe dintre ele care apăreau tot timpul, aproape în toate situațiile din viața ei.

Forma de narcisism extremă și inflexibilă se numește „tulburare de personalitate narcisică" sau NPD[1]. NPD apare la aproximativ unul până la două procente din populație. Fie că trăsăturile și comportamentele narcisice ale mamei tale apăreau și dispăreau, fie că ea a suferit de NPD în toată regula, impactul narcisismului nesănătos te poate marca în mod semnificativ.

Când Janelle a venit la terapie, a descris cât de sătulă era să nu aibă încredere în oameni, nici măcar în propriii săi copii. Acest lucru devenea tot mai dificil când copiii ei, acum adolescenți, petreceau mai mult timp cu prietenii lor, departe de Janelle și de soțul ei. Copiii ei vorbăreți cândva își petreceau timpul acasă cu ușile închise, omniprezentele lor căști în urechi blocând tentativele sale de a face conversație. Simțea că nu știe ce se petrece cu ei – la fel ca atunci când erau mai mici –, așa că se îndoia de ei tot timpul. Asta a făcut-o extrem de anxioasă și a ajuns să fie intruzivă. Era conștientă că acest comportament al ei (cum ar fi să vrea să stea la filme cu ei) le-ar putea afecta relația, dar nu putea să se oprească.

Janelle a făcut legătura cu modul în care a fost ea însăși crescută de o mamă care era caldă și disponibilă când avea

[1] În engl., *narcissistic personality disorder*. (*N. red.*)

rezultate bune la școală și la sporturi, și era furioasă și critică atunci când lua o notă mică sau nu era numită căpitan de echipă. Ea a învățat că nu putea ști niciodată de care mamă va avea parte, iar acea anxietate era blocată în interiorul ei. Voia să fie prezentă pentru copiii ei tot timpul, astfel încât ei să știe întotdeauna cât de mult îi iubește. Însă uneori acel instinct o ducea în direcția greșită.

Vom analiza cum acționează aceste piese de puzzle în moduri care ar putea avea ecou în tine. Voi împărtăși câte o dinamică obișnuită, relatând povestea unei perechi mamă–fiică, rugându-te să reflectezi asupra felului în care se raportează la experiența ta, apoi îți voi da un exercițiu pe care îl poți face ca parte a propriei călătorii spre vindecare. În acest fel, pe măsură ce dobândești mai multă claritate asupra comportamentului mamei tale, vei descoperi cum te simți cu adevărat. La modul esențial, procedez astfel pentru a lăsa mereu cartea concentrată asupra ta și a felului în care ești afectată de mama ta narcisistă. Speranța mea este că, drept rezultat, poți rămâne, de asemenea, concentrată asupra *ta*.

Adultă sau adolescentă?

Mamei Karei, Lydia, îi plăcea să se îmbrace la fel ca ea. Când Kara era la grădiniță, era în regulă să se îmbrace în ținute identice. Însă mama a continuat această tradiție chiar și după ce fiica a început liceul. Kara era îngrozită când mama ei ieșea în oraș purtând o pereche de blugi luați din dulapul ei.

„Știu că sunt blugii tăi preferați, dar nu crezi că mie îmi vin mai bine?" întreba Lydia.

Părinții Karei erau divorțați de mult, iar Kara a fost îngrozită când Lydia a început să se vadă cu un tip de 19 ani, care tocmai absolvise liceul. Kara i-a cerut mamei ei să nu se mai întâlnească cu el, măcar până când ea va pleca la facultate.

„E viața mea", a ripostat Lydia, strecurându-și iPhone-ul în buzunarul de la spate. „Îmi pare rău că nu ești de acord." Kara s-a simțit furioasă și în același timp invizibilă.

Mama Lydiei a murit când ea avea 10 ani. După moartea mamei ei, tatăl său a făcut ore suplimentare. La școală, Lydia oscila de la un grup la altul, fără să găsească vreodată un loc unde să se integreze. Ca mamă a Karei, încă mai încearcă să se maturizeze și să-și găsească un simț al identității pe care nu a avut niciodată oportunitatea să îl inițieze. Povestea Lydiei înfățișează o dificultate frecventă în rândul narcisistelor, una care le afectează pe fiicele lor în multiple feluri. Lydia nu știe dacă e adultă sau adolescentă. Fără oportunitatea de a fi fost adolescentă la momentul potrivit, a rămas blocată. Cu siguranță, Lydia nici n-are habar cum a afectat-o pe fiica sa lipsa identității sale de adult.

Mama Karei nu are ceea ce specialiștii în sănătate mintală numesc „stimă de sine" complet dezvoltată. Lydia arăta ca un adult la exterior, dar în interior era o persoană mult mai tânără. Adeseori, Lydia se comporta de parcă era în gimnaziu. Uneori, Kara se simțea de parcă are de-a face cu o fetiță de 3 ani care are o criză când nu obține ce vrea. Lydia nu era conștientă de propriul comportament, darmite de modul în care îi afecta fiica. Nu avea nicio capacitate de a empatiza cu sentimentele fiicei sale. Acesta este doar un exemplu al felului cum s-a simțit Kara neiubită și nevăzută toată viața ei.

Citind această poveste, ce gânduri, emoții, senzații fizice în corp sau ce amintiri ai avut? Te rog să le notezi în jurnalul tău. Amintește-ți că nu trebuie să folosești propoziții complete. Poți să desenezi, dacă preferi.

- O privești pe mama ta dintr-o altă perspectivă?
- Dar pe tine însăți?
- Care e concluzia ta cea mai importantă din această secțiune?

Dacă nu reușești să faci legătura cu experiența ta în timp ce citești, mi-ar plăcea să îți împărtășesc o cale de a deveni conștientă de momentul prezent. În introducerea acestei cărți, am scris că nu trebuie să meditezi în mod tradițional pentru a deveni mai conștientă: adică să aloci un timp în care să stai și să te concentrezi asupra respirației. Dar merită să încerci. Uite de ce. Respirația noastră e întotdeauna cu noi și e mereu în schimbare. E o metodă „convenabilă" să devii mai conștientă de gândurile, sentimentele și experiențele tale zilnice. Jon Kabat-Zinn[1] (1990), fondatorul terapiei prin meditație Mindfulness-Based Stress Reduction, explică faptul că, „dacă ne concentrăm asupra respirației când medităm, învățăm încă de la început să ne obișnuim cu schimbarea. Descoperim că trebuie să fim flexibili" (49).

Vestea bună este că poți învăța să te concentrezi asupra respirației în ritmul tău. Poți să începi cu un minut pe zi, dacă vrei, sau cinci, sau mai multe. Încearcă și tu, citind instrucțiunile următoare sau ascultând înregistrarea la adresa http://www.newharbinger.com/50096.

EXERCIȚIU: MOMENT DE CONȘTIENTIZARE

Stai dreaptă cu picioarele încrucișate confortabil sau cu tălpile pe podea.

Dacă preferi, poți să te întinzi pe spate. Permite ochilor să se închidă, dacă te simți mai bine așa.

Fii atentă la abdomenul tău, observând cum se ridică atunci când inspiri și cum se coboară atunci când expiri. Urmează încet drumul respirației tale, înăuntru și în afară, înăuntru și în afară, cu fiecare ridicare și coborâre a abdomenului.

[1] Mai multe despre acest autor și metoda lui în cartea sa *Mindfulness zi de zi – Oriunde vrei să mergi, acolo ești deja*, publicată în 2020 la Editura Herald. (*N. red.*)

Când îţi fuge atenţia – ceea ce se va întâmpla –, adu-o înapoi la respiraţie. Nu contează de câte ori se produce aceasta. Exerciţiul este, de fapt, să „o iei de la capăt", având posibilitatea să începi din nou, indiferent de cât de departe rătăcesc gândurile și sentimentele tale sau cât de des.

Kabat-Zinn (1990) explică astfel: „E remarcabil cât de eliberator este să poți să vezi că gândurile tale sunt doar gânduri și că ele nu sunt «tu» sau «realitatea»" (69). După ce practici această meditație asupra respirației, scrie despre experiențele tale în jurnalul tău.

Lipsa de orientare a sinelui

Mama lui Jackie, Abby, își dădea încontinuu demisia de la locurile ei de muncă din domeniul serviciilor financiare. La început, serviciul era perfect. Șeful ei o adora! Se înțelegeau unul pe altul. După câteva luni, jobul ei cel perfect i se părea lui Abby decepționant. Termenele-limită erau nebunești. Oamenii erau nepoliticoși și necooperanți. Șeful ei nu aprecia cât de mult muncea și ideile ei unice. Cum putea cineva să reziste la un asemenea loc de muncă? Abby devenea tot mai furioasă, după care demisiona. Ea nu realiza că succesul la locul de muncă necesita un efort continuu; uneori, trebuia să depună efort pentru a învăța noi competențe. Succesul nu apărea prin minune, doar pentru că era ea specială.

Când era mică și mama ei avea un nou job, lui Jackie îi plăcea să o privească pe aceasta cum se îmbracă pentru serviciu. Își pregăteau pachețelul pentru prânz împreună dimineața. În cele din urmă, fiica tăcea când mama sporovăia despre noile ei locuri de muncă, făcea tot posibilul să rămână invizibilă, în timp își imagina succesul. Pe fiică o durea să se pregătească pentru ceea ce știa că va urma: tiradele furioase ale mamei, îmbufnarea de dimineață. Părea că emoțiile lui mamei erau și ale fiicei, făcându-și loc în interiorul ei precum ceața în ploaie.

Scenariul opus poate oglindi totodată luptele unei mame cu orientarea sinelui. Gail, mama lui Ashley, nu a rezistat niciodată la vreun loc de muncă. Tatăl lui Ashley, Roger, era directorul executiv al unei companii din topul Fortune 500. *Gail călătorea deseori cu Roger în deplasările lui de afaceri în jurul lumii. Când era acasă, juca tenis și făcea voluntariat. Ashley și sora ei mai mare, Alicia, stăteau cu bona, bucătarul și menajera. Apoi au venit recesiunea și criza din domeniul bancar. Familia s-a redus; bona, bucătarul și menajera au fost concediați, dar Gail a anunțat că nu se va mai întoarce niciodată la muncă. „Nu pot avea un program!"*

Atât Abby, cât și Gail s-au confruntat cu orientarea de sine. Niciuna dintre mame nu a avut capacitatea de a face față cu brio suișurilor și coborâșurilor din lumea profesională. Atât ele, cât și fiicele lor au plătit prețul. E puțin probabil ca Abby și Gail să fi avut un simț clar în legătură cu cine erau, după cum Lydia avea probleme cu identitatea ei de sine. În consecință, s-au chinuit să-și găsească locuri de muncă satisfăcătoare și să aibă tăria emoțională de a se menține pe linia de plutire.

Când nu ai văzut orientarea de sine pusă în practică de mama ta, s-ar putea să fii o persoană care se forțează până la limite. Te simți de parcă niciodată nu poți face suficient. În exterior, poate părea că ții totul sub control. Dar în interior, e ca și cum ai avea o oală sub presiune pe foc, mereu pe punctul de a exploda.

Sau poate că nu reușești să îți găsești calea. Rătăcești de la un lucru la altul, fără să aderi la o cale anume. E posibil să ai pasiuni sau talente, dar nimic nu se lipește de tine, de parcă ai fi goală pe dinăuntru.

Citind această secțiune, ce gânduri, emoții, senzații fizice în corp sau ce amintiri ai avut? Te rog să le notezi în jurnalul tău. Îți reamintesc că nu trebuie să scrii propoziții complete. Poți desena, dacă preferi.

- O privești pe mama ta dintr-o altă perspectivă?

- Dar pe tine însăți?
- Care este cea mai importantă concluzie a ta din această secțiune?

A ști care este cel mai valoros lucru pentru tine te poate ajuta să îți faci o idee despre modul în care vrei să trăiești. Terapia prin acceptare și angajament (ACT) definește valorile ca principii de orientare în viață. „Ele sunt felul în care vrei să fii în viață și felul în care vrei să te porți față de ceilalți, de lume și de tine însăți", spune Marisa Mazza (2020, 43), autoarea cărții *The ACT Workbook for OCD*[1]. Valorile trăiesc în interiorul inimii tale; Sunt precum propria ta Stea a Nordului sau o busolă internă. Valorile noastre ne ajută să trăim o viață plină de sens. În timp ce valorile trăiesc în inimile noastre, ele trebuie să fie corelate cu acțiuni concrete pentru a crea acea viață. Valorile nu se pot dezvolta în vid. Ele există în lumea reală.

Valorile sunt diferite de obiective, cu toate că ele ni le modelează și le justifică. Un obiectiv are un punct final; poate fi atins. O valoare este nesfârșită. Să ne uităm la un exemplu, astfel încât să vezi cum te poate ajuta definirea valorilor. În acest context, valorile *nu* se referă la morală sau la bine și rău. Cea mai simplă cale de a te gândi la valori este: Ce are pentru tine cea mai mare valoare în viață?

Lupta cu limitele

Sabrina se străduia să-i impună limite mamei sale, Marian. Sabrina avea 40 de ani, era necăsătorită și lucra foarte mult ca medic la secția de Urgențe. Sabrina locuia la 20 de minute distanță de Marian, în timp ce frații ei, ambii căsătoriți, cu familii, locuiau la câteva ore distanță. Dacă nu lucra, mergea la apartamentul mamei ei în fiecare după-amiază de duminică, trecând în drum pe la magazin

[1] *Caietul de exerciții TAA pentru tulburarea obsesiv-compulsivă.* (*N. tr.*)

sau farmacie. Pregătea cina, făcea ordine și eventual spăla o grămadă de rufe. Marian suferea de artrită și i-a spus Sabrinei că pur și simplu nu mai poate face aceste activități. Și totuși, cumva, în timpul săptămânii, juca bridge cu prietenele ei, plimba câinele și se ocupa de grădinărit. În rarele ocazii când fiica nu mergea la ea în ziua ei liberă, mama îi trimitea e-mailuri tăioase, jignitoare, care o răneau teribil, remarcând: Mereu ai timp pentru pacienții tăi.

Prietenii Sabrinei o încurajau să-și facă timp pentru ea însăși. Dar când citea acele e-mailuri de la mama ei, se simțea complet rănită și era inundată de vină, rușine și anxietate. Uneori se simțea furioasă, după care se simțea vinovată că simțise furie față de mama sa. Apoi Sabrina a primit un semnal de trezire la realitate în timpul controlului medical anual. Avea tensiunea arterială peste limită și era prediabetică. A decis că trebuie să procedeze într-un mod diferit.

Pentru Sabrina, definirea valorilor ei și a comportamentelor specifice pentru a le pune în aplicare nu a fost ușoară.

Valorile Sabrinei. Să am grijă de sănătatea mea și de corpul meu, să îmi acord atenție, să fiu atentă cu ceilalți, să am spirit de aventură, să intru în legătură cu oameni noi, să cer ajutor.

Obiectivele Sabrinei. Să merg la sală de trei ori pe săptămână, să mă înscriu într-un club de drumeții și să îl frecventez cel puțin o dată pe lună, să le cer fraților mei să organizeze și să supravegheze livrările de cumpărături online pentru mama, să o vizitez pe mama la fiecare trei săptămâni și să ne sunăm între timp.

Definirea propriilor valori i-a adus Sabrinei sentimente dureroase, cum ar fi vina, rușinea și îndoiala de sine. Trebuia să învețe să gestioneze aceste emoții și vom vedea cum a reușit acest lucru.

EXERCIŢIU: DEFINEȘTE-ŢI VALORILE

Valorile tind să se încadreze în categorii (Walser și Westrup, 2007). Te rog să îţi notezi care sunt valorile tale în fiecare dintre următoarele opt domenii. Poate fi surprinzător de dificil să descoperi ce valori ai, așa că am creat un exerciţiu numit „Plăcinta valorilor", pe care îl poţi descărca de pe http://www.newharbinger.com/50096. Definirea valorilor tale este unul dintre primii pași în crearea unei vieţi pline de sens, care să reflecte cine ești și cum vrei să trăiești. Mai jos se află lista valorilor, inspirată de lucrarea lui Walser și Westrup (2007) și care se regăsește, de asemenea, în „Plăcinta valorilor". Aceasta e o bună ocazie de a-ţi scoate jurnalul și a-ţi nota valorile, pe baza listei de mai jos.

1. Valori ale relaţiilor intime și căsătoriei.
2. Valori ale relaţiilor familiale și de creștere a copiilor.
3. Valori ale prieteniei.
4. Valori ale contribuţiei în ceea ce privește comunitatea.
5. Valori ale educaţiei, muncii și carierei.
6. Valori ale sănătăţii fizice.
7. Valori ale odihnei și distracţiei.
8. Valori în ceea ce privește spiritualitatea.

Citind secţiunea despre orientarea de sine, ce gânduri, emoţii, senzaţii fizice din corp sau amintiri ai avut? Te rog să le notezi în jurnalul tău. Reţine că nu e nevoie să folosești propoziţii complete. Poţi să desenezi, dacă preferi.

- O privești pe mama ta dintr-o altă perspectivă?
- Dar pe tine însăţi?
- Care este cea mai importantă concluzie a ta din această secţiune?

Critica permanentă

Aubrey, fiica unei mame narcisiste, avea probleme cu greutatea încă din copilărie. Stând în fața terapeutei, Aubrey își încleștează pumnii, alinată de înțepătura unghiilor în palme.

„Uram să merg la cumpărat de haine cu mama. Insista să intre cu mine în cabina de probă, chiar și atunci când eram adolescentă! Nu puteam să suport. Odată, am rugat-o să aștepte afară, iar ea a făcut o criză, de parcă era ceva în neregulă cu mine pentru că îmi doream intimitate. Voiam să port ce poartă celelalte fete, dar era practic imposibil.

Îmi amintesc că am probat niște pantaloni scurți din denim cu franjuri și strasuri, care erau foarte la modă, a continuat Aubrey. Mama s-a uitat puțin la ei și a zis: Îți iese fundul în afară. A fost atât de crud din parte ei. Dar știți, privind înapoi, cred că o mică parte din ea se bucura. Uneori, puteam să văd un mic zâmbet pe fața ei. Nu cred că se simțea prea bine în pielea ei. De ce nu a putut și ea să zică: Eu nu cred că blugii ăștia sunt cea mai bună alegere?*" Aubrey și-a încrucișat brațele și a continuat:*

„Mergeam la piscina din oraș în fiecare vară. Adoram să înot! Într-o zi, am auzit-o pe o femeie zicându-i mamei ce burtică drăguță *aveam. Următorul lucru pe care mi-l amintesc a fost că mama a alergat la mine. M-a smucit de mână și m-a pus să îmbrac tricoul. M-a obligat să port tricou la piscină pentru tot restul verii. Era atât de incomod și stânjenitor. Înotul nu a mai fost distractiv după aceea."*

Ca în cazul multor mame narcisiste, stima de sine a mamei lui Aubrey – simțul ei de sine – era la fel de ușor de zdrobit ca o cupă de cristal. Și ea avusese probleme cu greutatea când era mică și purta în adâncul său comentariile răutăcioase ale mamei

ei. Mama lui Aubrey a învățat să își reprime sentimentele dureroase. Asta a făcut-o să aibă o capacitate redusă de a empatiza cu fiica sa, în ciuda problemei lor comune. Probabil că mama lui Aubrey era inundată de sentimente de rușine și furie în acea cabină de probă, ceea ce a determinat-o să o facă pe Aubrey să se simtă rușinată pentru corpul ei.

Mama care întâmpină dificultăți cu empatia (de fapt, toate mamele narcisiste) se străduiește să recunoască și să înțeleagă cu adevărat sentimentele și nevoile fiicei ei. Pe de altă parte, ea este extrem de sensibilă la felul cum o fac alți oameni să se simtă. Radarul ei intern caută în permanență complimente sau critică. Citind această secțiune, ce gânduri, emoții, senzații fizice în corp și amintiri ai avut? Te rog să le notezi în jurnalul tău. Reține că nu trebuie să folosești enunțuri complete. Poți desena, dacă preferi.

- O privești pe mama ta dintr-o altă perspectivă?
- Dar pe tine însăți?
- Care e cea mai importantă concluzie a ta din această parte?

Probabil ai învățat să vorbești cu tine însăți la fel de critic precum îți vorbea mama ta. Din fericire, putem învăța să ne vorbim nouă înșine cu bunătate. Nu numai că se poate învăța, dar mii de studii au demonstrat că, făcând asta, starea noastră de bine, din punct de vedere emoțional și fizic, se poate îmbunătăți. Este o abilitate esențială pentru fiice, care le ajută să gestioneze acea voce critică interioară. Autocompasiunea conștientă (MSC)[1], care a fost dezvoltată de PhD Kristin Neff și de PhD Haes Christopher Germer, se bazează pe trei principii (Neff și Germer, 2018):

[1] În engl., *Mindful self-compassion*. (*N. red.*)

Autocompasiune în loc de autocritică. Autocompasiunea înseamnă să îți vorbești, atunci când te confrunți cu probleme, în același fel în care i-ai vorbi cuiva drag. Multe dintre noi, și desigur fiicele mamelor narcisiste, știm exact cum să ne mustrăm și să ne consumăm în mințile noastre. Când eșuăm sau când facem o greșeală, ne spunem nouă înșine lucruri pe care nu i le-am zice unui prieten sau cuiva drag, probabil lucruri pe care nu i le-am zice niciodată nici măcar unui străin. Poate că e vocea ta sau a mamei tale. Sau poate că vocile sunt atât de amestecate, încât e greu să le distingi. Metoda autocompasiunii conștiente propune o schimbare radicală: să îți vorbești cu blândețe, compasiune, cu susținere și încurajare.

Omenie firească. Asta înseamnă să recunoști că e normal să simți durere emoțională, să faci greșeli, să ai probleme. Este o parte esențială din ființa umană. Nu suntem singurii care suferă și nu suntem singurii care au imperfecțiuni sau moduri de a greși.

Mindfulness. După cum știm, mindfulness înseamnă a ne experimenta gândurile, emoțiile și senzațiile aici și acum, fără să le judecăm sau să le criticăm. Acesta e primul pas pentru a privi acele gânduri, emoții și senzații cu blândețe și compasiune.

EXERCIŢIU: CULTIVAREA UNEI VOCI INTERIOARE BLÂNDE

În jurnalul tău, te rog să scrii răspunsurile la următoarele întrebări.

- Gândește-te la un moment în care un prieten a venit la tine cu o problemă, o dezamăgire, un eșec. Încearcă să îţi amintești cât mai detaliat posibil: ce ai văzut, cum te-ai simţit, care era atmosfera?
- Ce i-ai spus prietenului tău? Cum ţi-ai descrie tonul vocii? Dacă erai de faţă cu el, l-ai atins? Și dacă ai făcut-o, cum ai descrie acea atingere?

- Gândește-te la un moment în care ai avut o problemă, o dezamăgire sau un eșec. Ce ţi-ai zis tu ţie însăţi? Cum ai descrie tonul vocii tale interioare? Cum te-ai purtat cu tine efectiv?
- Au fost diferenţe între felul cum ai vorbit cu prietenul tău și felul cum ţi-ai vorbit ţie însăţi? Dacă da, în ce moduri?

În următoarele câteva săptămâni, observă aceste tipare când apar. De asemenea, au fost dăţi când ai fost capabilă să îţi vorbești cu mai multă blândeţe sau compasiune, câtuși de puţin? Când a fost asta? Ce se întâmpla? Ce se schimbă pentru tine când îţi vorbești cu blândeţe și compasiune? (Adaptare după Neff și Germer, 2018.)

Dificultatea de a fi apropiate

Maya își amintește de cinele în familie când mama ei, Eve, producător de televiziune, vorbea încontinuu despre cum a fost ziua ei. Tatăl ei, David, un scriitor rezervat, o asculta împreună cu Maya și fratele ei, Peter. Când David, Maya sau Peter propuneau un subiect, Eve asculta pentru o clipă și întorcea ca un bumerang înapoi discuția la ea: „Am studiat asta când eram în liceu".

Chiar dacă familia Mayei cina împreună aproape în fiecare seară, Maya nu se simțea niciodată conectată cu părinții sau cu fratele ei. Discuția lui mamei despre ea însăși baricada apropierea de familia ei. Și, asemenea majorității persoanelor cu trăsături narcisice, ea nu era deloc conștientă de impactul comportamentului ei. Ca adulți, Maya și Peter s-au străduit să creeze legături apropiate cu ceilalți și să se simtă apreciați în relații.

Ce trebuie să faci ca să ai o relație apropiată mamă–fiică? Dacă ar exista o rețetă, care ar fi ingredientele? De-a lungul ultimelor decenii, psihologii au identificat ingredientele esențiale pentru o relație sănătoasă părinte–copil, una care să încurajeze apropierea dintre mamă și fiică.

Următoarea listă de „ingrediente" se bazează pe activitatea revoluționară a psihologului comportamental Diana Baumrind (1967, folosită cu permisiune din partea lui Taylor & Francis), care a inventat termenul de „stil parental autoritar" sau ceea ce eu numesc „stil parental echilibrat". Iată ingredientele parentingului echilibrat:

- Părinții exprimă căldură și sunt grijulii.
- Părinții sunt responsabili.
- Părinții ascultă punctele de vedere ale copiilor.
- Pedeapsa este corectă și nu este aplicată niciodată la mânie.
- Părinții încurajează independența copiilor în moduri care corespund abilităților acestora.
- Părinții își gestionează propriile emoții, în special pe cele dificile.
- Părinții își cer iertare și își asumă responsabilitatea când fac greșeli.
- Părinții își iubesc și își cresc copilul pe care îl au, nu pe cel pe care și l-ar dori.
- Părinții creează structuri și rutine flexibile pentru copiii lor.

Mamele cu trăsături narcisice se străduiesc să afle cine sunt ca persoane. Ele acoperă o lume interioară de nesiguranță cu o aparență de importanță de sine și un comportament exigent. Deși au puterea de a înăbuși vocile fiicelor ca un val, în interior, stima lor de sine este la fel de fragilă precum aripile unei molii. Le e greu să își dea seama ce simt și cum să își gestioneze emoțiile, mai ales pe cele dificile, cum ar fi furia, tristețea și teama.

Însă unele mame cu trăsături narcisice pot da dovadă de unele dintre aceste ingrediente doar din când în când, astfel încât fiicele lor învață să aibă încredere și să se simtă în siguranță deschizându-se față de ele. Unele mame pot avea doar câteva

dintre aceste trăsături, pe perioade foarte scurte, ceea ce face mai probabilă izolarea fiicelor de ele. Îți amintești de Aubrey, a cărei mamă dădea buzna în cabina de probă și își bătea joc de greutatea ei? Sau de Abby, ale cărei probleme cu munca o mâhneau pe fiica sa Jackie? Acestor relații mamă–fiică le lipseau ingredientele-cheie pentru a crea o bază de siguranță și apropiere: încurajarea independenței și capacitatea mamei de a avea grijă de ea însăși.

Au avut ecou în tine experiențele și trăirile Mayei? Citind secțiunea despre orientarea de sine, ce gânduri, emoții, senzații fizice din corp sau amintiri ai avut? Te rog să le notezi în jurnalul tău. Reține că nu e nevoie să folosești propoziții complete. Poți să desenezi, dacă preferi.

- O privești pe mama ta dintr-o altă perspectivă?
- Dar pe tine însăți?
- Care e cea mai importantă concluzie a ta din această secțiune?

Multe dintre fiicele mamelor narcisiste se simt copleșite de gândurile anxioase, autocritice privind relațiile dificile cu mamele lor și cu ele însele. Ele aud vocea critică a mamelor, recitându-le ce defecte au, ce greșeli au făcut, dând vina pe ele pentru problemele lor din relații. Mai rău de atât, ele simt că ar trebui să poată opri aceste gânduri. Ce e în neregulă cu mințile lor?

Iată ce este în neregulă cu mințile lor: NIMIC. Pur și simplu nu ne putem opri sau controla gândurile. Mintea noastră produce mii de gânduri în fiecare zi. A încerca să ne oprim sau să ne controlăm gândurile este ca și cum ai încerca să oprești un tren în mișcare cu o pană.

Simplul fapt de a ști acest lucru oferă o ușurare multor fiice ale mamelor narcisiste. Odată ce știi că nu îți poți opri sau controla

gândurile, poți dezvolta o relație cu ele. Chiar te-ai putea simți mai puțin vinovată sau inadecvată fiindcă ai aceste gânduri!

Metafora mingii din piscină din terapia acceptării și a angajamentului aduce la lumină ideea că încercarea de a ne opri gândurile ne face să ne simțim și mai rău. Iată un exercițiu care să te ajute să vezi ce se întâmplă când încetezi să te mai opui gândurilor tale negative și pur și simplu le permiți să rămână în preajmă.

EXERCIŢIU: MINGEA DIN PISCINĂ

Imaginează-ţi că stai într-o piscină superbă și că ai o minge gonflabilă. Mingea reprezintă emoţiile, gândurile sau amintirile tale neplăcute și dureroase. Nu vrei să ai de-a face cu aceste lucruri, așa că împingi mingea gonflabilă sub apă. Ce se întâmplă? Desigur, ea iese înapoi la suprafaţă. O împingi din nou sub apă. Și iar iese la suprafaţă. Faci asta iar și iar. Până la urmă, te saturi să o tot împingi sub apă, numai ca să se întoarcă la suprafaţă. Așadar, te hotărăști să arunci mingea deoparte în piscină.

Ce se întâmplă? Mingea plutește de colo-colo. Uneori, plutește pe lângă tine. Uneori, plutește departe. Se află tot în piscină. Dar acum, că nu o mai ţii și nu mai încerci să o împingi sub apă, ești liberă să înoţi, să plutești sau să faci ce vrei tu în piscină. Te rog să accesezi http://www.newharbinger.com/50096 pentru înregistrarea exerciţiului cu Mingea din Piscină (Stoddard și Afari, 2014).

În acest capitol, ai învățat despre comportamentele practicate adeseori de către narcisiști, astfel încât să le poți identifica atunci când apar. Ai învățat că nu ești singura care se simte blocată în aceste experiențe dureroase care apar înăuntrul tău și ai exersat primii pași pentru a deveni mai flexibilă din punct de vedere psihologic și pentru a trăi viața pe care ți-o dorești.

Aceste cunoștințe sunt precum fundația unei case, cunoștințe pentru a te înțelege pe tine însăți și a-ți gestiona sentimentele față de mama ta. Următorul capitol construiește pe această fundație. Vei afla cum au apărut în cazul mamei tale cele două stiluri de narcisism – cel grandios și cel vulnerabil – și cum te-a afectat acest lucru.

CAPITOLUL 3

NARCISISTĂ GRANDIOASĂ SAU VULNERABILĂ?

Narcisismul nu se manifestă la fel pentru toată lumea. Să zicem că putem compara narcisismul cu înghețata. Înghețata e un desert rece și cremos. Există înghețată de vanilie și chiar înghețată cu aromă de sos iute. Ambele sunt înghețată, deși aromele sunt foarte diferite. În mod similar, narcisiștii sunt adesea împărțiți în două categorii principale: stilul narcisistului grandios și stilul narcisistului vulnerabil. În acest capitol vom analiza ambele stiluri și impactul lor.

În timp ce citești aceste informații, reține că, precum majoritatea persoanelor cu narcisism, este posibil ca mama ta să fi avut sau are o combinație dintre trăsături de grandiozitate și de vulnerabilitate care cresc și descresc, în funcție de ce se petrece în viața ei. Poate vei descoperi că mama ta se regăsește mai ales într-o singură categorie sau într-o combinație a ambelor.

INGREDIENTUL PRINCIPAL: NESIGURANȚA

Fie că aroma înghețatei e de vanilie sau de sos iute, ingredientul principal e frișca. Vanilia sau sosul iute nu fac decât să dea înghețatei gustul special sau aroma. Putem să ne gândim la stilurile grandios și vulnerabil ca diferite arome ale narcisismului. Principalul ingredient pe care îl au în comun – frișca –

este *nesiguranța*, sentimentul narcisistului că, în esența sa, nu e suficient de bun.

Cu toții avem și zile rele. Ne enervăm, poate chiar pe oamenii pe care îi iubim cel mai mult. Poate chiar pe o persoană nevinovată, cum ar fi barmanul care ne prepară cafeaua sau un șofer mocăit. De cele mai multe ori, putem să ne distanțăm de aceste situații și să reacționăm într-un mod rezonabil, poate după ce mâncăm ceva, sunăm un prieten sau dormim bine. Chiar dacă încă suntem supărate, vedem că n-a fost în totalitate vina celeilalte persoane sau că a fost o situație dificilă, cum ar fi o cafenea aglomerată sau o șosea umedă. Putem vedea că am exagerat. Asta înseamnă a avea conștiință de sine. Iar acest lucru le lipsește oamenilor cu narcisism. Sunt mânați de nesiguranță, dar nu știu acest lucru. Acea conștiință de sine e izolată de ei, cum sunt banii furați și ascunși într-un seif secret, fără niciun indiciu despre cum se poate deschide seiful.

Acesta este unul dintre lucrurile cele mai dificile pentru fiica unei mame narcisiste. Comportamentul mamei tale a fost motivat în mod repetat de rezerva ei de nesiguranță și îndoială de sine. Totuși, în interacțiunile ei cu tine, părea că tu ești problema, dezamăgirea, pacostea sau uneori cea care trebuia să aibă grijă de ea. În continuare, să analizăm cum e posibil ca acest tipar să se fi manifestat în unul dintre cele două stiluri principale sau „arome" ale comportamentului narcisist.

MAMA NARCISISTĂ GRANDIOASĂ

Revenind la analogia cu înghețata, este mama ta ca o cupă de înghețată cu sos iute? Are o forță nemaipomenită în personalitatea ei cea mare? Dacă mama ta tinde spre stilul grandios, s-ar putea să îți fie cunoscute trăsăturile și comportamentele din următoarea listă:

- Pare extrem de sigură pe ea.

- Se așteaptă la un tratament special.
- Are nevoie să fie în centrul atenției.
- Sociabilă și încrezătoare.
- Este extrem de preocupată de înfățișare și de imagine (a ei și a ta).
- Relațiile îi sunt superficiale.
- Poate avea mult succes.
- Vrea să se asocieze numai cu oameni de succes.
- Se laudă cu oamenii celebri pe care i-a întâlnit.
- Se enervează când partenerul sau copiii nu îi satisfac așteptările.
- Poate fi fermecătoare și îi poate face pe oameni să se simtă speciali în anumite situații.
- Nu poate tolera critica.
- Nu e deranjată de critică pentru că nu crede că merită să fie criticată.
- Nu poate tolera dezamăgirile sau limitele.
- Minte ca să își îndeplinească nevoile sau ca să-și mascheze eșecul.

În esență, își dorește să fie în centrul atenției, protejându-și sinele interior fragil. Face acest lucru prin stilul ei dominator, de tipul „ca mine sau deloc". S-ar putea să te farmece să faci ce vrea ea, dar, dacă vrei să îți susții ideile, vei vedea latura nervoasă, respingătoare a mamei grandioase. Acum să vedem cum apar o parte dintre trăsături și comportamente la o pereche mamă–fiică: Gabriela și Josefina.

Josefina a crescut pe „Coasta de Aur" a orașului Chicago. Părinții ei, Gabriela și Arturo, au imigrat în Statele Unite din Mexic cu fratele ei mai mare, Raul, înainte de nașterea Josefinei. Gabriela și Arturo și-au părăsit familiile din clasa mijlocie din Mexic pentru

a dezvolta afacerea familiei. Și au reușit. Familia locuia într-un apartament elegant de la etajul douăzeci al unui bloc-turn cu vedere spre Lacul Michigan. Josefina și Raul mergeau la școli private, luau lecții de muzică de la profesori de elită și călătoreau în Europa în vacanțe.

Când Gabriela și Arturo s-au mutat la Chicago, Gabriela s-a simțit singură și dezrădăcinată. Frumoasă și înaltă, și-a dat seama că unicitatea ei ar putea să o ajute să își facă loc în cercurile cu statut social înalt. Gabriela a exagerat valoarea averii familiei și legăturile din Mexic. Charismatică și hotărâtă, s-a regăsit pe panourile muzeelor de artă și a fost invitată la petrecerile și galele tuturor.

Între timp, Josefinei îi era greu. Deși era o elevă excelentă, îi lipsea charisma mamei sale. Ave dificultăți în a se integra la școală, unde era una dintre puținele fete de culoare. Când era în clasa a VII-a, i-a destăinuit mamei sale cum se simțea.

— Sunt mexicanca aceea care, de fapt, nu vorbește spaniola. Sunt o nimeni! a zis ea.

— Josefina! a zis Gabriela, întorcându-se către ea să o vadă, în timp ce se îmbrăca să iasă din casă. Fă-ți temele și nu te mai plânge. Ai o viață extraordinară.

În clasa a VIII-a, Josefina a întrebat-o pe mama ei dacă poate să meargă la liceul catolic. Știa că erau mai multe fete hispanice la acea școală și spera să își poată face niște prietene acolo.

— Nu fi ridicolă! a răspuns Gabriela. Crezi că nu mă pricep să aleg o școală pentru fata mea? Știu mai bine ca tine.

Josefina și-a regretat cererea în momentul în care a făcut-o. De ce a crezut ca mama ei ar putea să o înțeleagă?

Gabriela a fost rece cu Josefina săptămâni întregi, fierbând în tăcere de fiecare dată când intra Josefina în cameră. Josefina studia mai mult și stătea la școală până târziu sau în camera ei, evitând-o cât mai mult posibil pe mama ei. Când Josefina a absolvit a doua din clasă, Gabriela a pozat pentru fotografii la absolvire, radiind, cu cel mai mare buchet de flori dintre cele ale prietenelor Josefinei. Dar Josefina știa că mamei ei îi era rușine

cu ea, mușchii rigizi ai Gabrielei rezemați de umerii Josefinei dând-o de gol tacit.

Ca adult, inteligența Josefinei și originile ei au determinat-o să devină avocat de imigrări. Abilitatea ei teribilă de a-și susține clienții îl lua adeseori prin surprindere pe avocatul adversar, dată fiind atitudinea ei liniștită în afara Curții. Josefina a venit la terapie fiindcă, în afara serviciului, se simțea plină de anxietate. „Mereu am îndoieli", spune ea, stând dreaptă pe canapea, cu picioarele fixate ferm pe podea. „Tocmai mi-am cumpărat primul apartament. Am căutat mult timp și cred că e minunat. Prietenii mei sunt foarte încântați de el. Dar o parte din mine nu se poate abține să nu creadă că am făcut o mare greșeală."

Josefina oftează și își trece mâna prin părul ei negru și lung. „Vreau să mă mărit și să fac copii. Am 32 de ani, dar mereu aleg bărbatul nepotrivit. Deștept și de succes, dar cam… ticălos! De ce nu pot să aleg un tip de treabă?" întreabă Josefina, uitându-se pe fereastră, în timp ce picioarele ei lungi, moștenite de la mama ei, tremură de energie nervoasă. „Vreau să mă simt sigură pe mine și pe alegerile mele. Asta e tot. Vreau să mă simt sigură fiind eu însămi."

Acum, că ai învățat despre cum arată narcisismul grandios la mame, te rog să îți scoți jurnalul și să meditezi asupra următoarelor întrebări. Te rog să reții că efectuarea acestei munci nu e una ușoară. E vorba despre a-ți observa emoțiile și senzațiile care apar și a-ți exersa abilitățile învățate în capitolele anterioare. Ia-o încet și inspiră încet, adânc, abdominal, pentru a-ți calma sistemul nervos, înainte de a trece la aceste întrebări.

- Cum te-ai simțit citind lista de trăsături și comportamente? Ce emoții și-au făcut apariția? Unde ai observat aceste emoții în corp?
- Cu ce trăsături și comportamente din listă te poți identifica?

- Îți vine în minte vreun incident sau vreo amintire?

Scopul următorului exercițiu e să te ajute să analizezi aceste probleme dureroase care te țin blocată. Gândește-te cât te-a costat problema cu mama ta. Ce se va îmbunătăți când vei putea gestiona problema în noi moduri? De exemplu, după ce ai citit despre mama grandioasă, care sunt sentimentele, gândurile și amintirile pe care le-ai avut? Ai identificat vreo dificultate din viața ta drept rezultat? Ce ai vrea să fie diferit în viața ta dacă poți aborda diferit aceste probleme? Răspunsurile la aceste întrebări te vor ajuta să clarifici care este problema.

EXERCIȚIU: SCRISOARE CĂTRE PROBLEMĂ

În acest exercițiu, vei scrie o scrisoare problemei tale legate de mama ta, care te încurcă în viață. Te-ar putea ajuta să ai în vedere scrisoarea Josefinei. La terapie, Josefina vorbea despre întâlniri și despre cum auzea vocea mamei ei în minte, ca un companion nedorit. S-a întâlnit cu bărbați pe care mama ei i-ar fi aprobat, pe baza valorilor și a pasiunilor sale. Josefina voia să își asculte vocea proprie și să facă alegeri bazate pe ceea ce era important pentru ea. A învățat că e util să îi dai un nume problemei, așa că și-a numit problema „Voce Blocată". Iată scrisoarea Josefinei către problema ei.

Dragă Voce Blocată,

Te-am purtat mult timp în mintea mea, de când mă știu. Te-am purtat în școala generală și în liceu. Te-am purtat la facultatea de Drept. Nu ai încetat niciodată să îmi critici alegerile. Dacă nu critici direct ce gândesc sau ce fac, ai un mod de a mă face să am ezitări și să mă îndoiesc de mine însămi. Mă întreb ce crezi că ar trebui să fac. Știu că pare că am realizat multe în viață. Mă simt mulțumită de asta. Dar felul în care mă centrez asupra ta și îți dau voie să ai atâta putere asupra mea mă afectează puternic. Mă simt anxioasă tot

timpul. Mă îndoiesc de mine. Mă întreb dacă oamenii mă plac cu adevărat. Fac alegerile potrivite în cariera mea? Nu mă mai bucur de viața mea atât cât aș putea, pentru că sunt mereu îngrijorată de ce vei crede. E epuizant. Ratez atât de multe, cum ar fi să mă bucur de momentele cu prietenii și să apreciez ceea ce am. Realizez că m-am cuplat cu genul de băieți cu care ai vrea tu să fiu. Nu sunt sigură cine va fi potrivit pentru mine. Dar dacă nu voi înceta să te mai ascult, nu voi afla niciodată.

Nu te pot împiedica să apari în mintea mea. Dar trebuie să îți acord mai puțină atenție și să fac ceea ce contează pentru mine. Sunt sigură că mă voi simți mai anxioasă la început, dar sunt dispusă să mă simt așa. Probabil că și tu te vei înfuria pe mine. Sunt dispusă să țin piept tuturor acestor lucruri, pentru că ți-am permis să fii cu mine prea mult timp. Poate că vei mai apărea, dar nu voi mai fi blocată de tine.

Acum, te invit să îţi scoţi jurnalul și să îţi scrii scrisoarea către problema pe care ai identificat-o (Morrow și DuPont Spencer, 2018).

Dacă mama ta a fost o narcisistă predominant grandioasă, lumea se învârtea în jurul ei: experiențele ei, nevoile ei și ideile ei. Probabil că vorbea mult despre ea însăși. Nu te vedea ca pe o persoană diferită, cu propriile pasiuni, opinii și aptitudini. Rolul tău era să o ții pe ea laolaltă, o sarcină imposibilă. Nu e de mirare că vocea ei a rămas blocată în capul tău. Cum ar putea fi altfel?

Dacă una dintre problemele pe care le percepi sunt gândurile blocate despre mama ta, iată un alt exercițiu care te-ar putea ajuta. Pentru Josefina, primul pas în realizarea scopului ei de a nu-și asculta vocea blocată a fost să *observe* când o auzea, după care să îi dea drumul cu blândețe. A exersat acest lucru prin mindfulness și printr-o practică numită „frunze plutitoare pe un râu în mișcare", creată de PhD Steven C. Hayes (2005), unul dintre creatorii terapiei ACT.

EXERCIŢIU: FRUNZE PE UN RÂU

Poţi să citești scenariul de mai jos și să practici pe cont propriu sau poţi să accesezi http://www.newharbinger.com/50096 pentru a asculta înregistrarea.

1. Așază-te într-o poziţie confortabilă și fie închide ochii, fie lasă-i să se odihnească ușor pe punct fix din cameră.
2. Vizualizează-te așezată lângă un râu care curge lin, cu frunze plutind pe suprafaţa apei. *Fă o pauză de 10 secunde.*
3. În următoarele câteva minute, ia fiecare gând care îţi vine în minte și pune-l pe o frunză..., lasă-l să plutească. Fă asta cu fiecare gând - plăcut, dureros sau neutru. Chiar dacă ai gânduri vesele sau entuziaste, pune-le pe câte o frunză și lasă-le să treacă.
4. Dacă gândurile tale se opresc pe moment, continuă să urmărești râul. Mai devreme sau mai târziu, gândurile tale vor reapărea. *Fă o pauză de 20 de secunde.*
5. Lasă râul să curgă în ritmul lui. Nu încerca să îl grăbești și să îţi grăbești gândurile. Nu încerca să grăbești frunzele de pe el sau să „scapi" de gândurile tale. Lasă-le să apară și să dispară în ritmul lor.
6. Dacă mintea ta spune „Asta e o prostie", „M-am plictisit" sau „Nu cred că fac corect", pune și acele gânduri pe frunze și lasă-le să treacă. *Fă o pauză de 20 de secunde.*
7. Dacă o frunză rămâne blocată, las-o să rămână lângă tine până când poate pluti din nou. Dacă gândul se întoarce, urmărește-l cum plutește încă o dată. *Fă pauză de 20 de secunde.*

8. Dacă îţi vine un gând dureros sau dificil, pur și simplu recunoaște-l. Spune-ţi: „Observ că am un sentiment de plictiseală, nerăbdare, frustrare" sau oricare ar fi sentimentul. Pune acele gânduri pe frunze și lasă-le să plutească.

9. Din când în când, gândurile tale s-ar putea agăţa de tine și te-ar putea distrage de la a fi complet prezentă în acest exerciţiu. Asta e *normal*. Imediat ce realizezi că ai devenit distrasă, adu-ţi încet atenţia înapoi la exerciţiul de vizualizare.

Pe măsură ce exersezi, vei observa când își face apariția vocea mamei tale (și o va face!). Acest lucru te ajută să recunoști ce e important pentru tine – valorile tale –, astfel încât să poți face ceva diferit. În terapia prin acceptare și angajament, acest lucru e cunoscut drept *acțiune angajată*. În continuare, vom analiza versiunea mai puțin zgomotoasă a mamei narcisiste, mama narcisistă vulnerabilă.

MAMA NARCISISTĂ VULNERABILĂ

Acest tip de mamă narcisistă e mai puțin zgomotoasă și mai greu de identificat decât mama narcisistă grandioasă. Nu e la fel de cunoscută. Ea e, să zicem, „vanilia" față de varianta grandioasă a „sosului iute". Ea este uneori denumită „narcisista fragilă", deoarece pare nesigură pe ea, spre deosebire de narcisista grandioasă.

Dacă ai avut o mamă narcisistă vulnerabilă, ea poate părea deprimată și nemulțumită de viața ei. În aparență, părea că are o părere proastă despre ea însăși, dar în același timp avea capacitatea de a cere foarte mult din partea celorlalți. Precum mama grandioasă, ea nu a fost conștientă de sentimentele ei, fapt care i-a limitat capacitatea de a le înțelege pe ale tale. E posibil ca ea să se fi bazat pe tine pentru a avea grijă de ea, din punct de vedere

medical, financiar sau emoțional. Poate că ai fost confidenta ei, cea pe care conta pentru a-i rezolva problemele.

Dacă mama ta tinde mai mult spre stilul vulnerabil, comportamentele și trăsăturile din următoarea listă ți-ar putea fi cunoscute. S-ar putea totodată să observi o suprapunere cu lista pentru mama grandioasă.

- Se simte nesigură pe ea sau „mai prejos" decât alte persoane.
- Se confruntă cu depresia sau anxietatea.
- E invidioasă pe alții.
- Nu e independentă.
- Întâmpină dificultăți în a se concentra la muncă, în activitățile distractive sau în menținerea prieteniilor.
- E ușor de rănit de (ceea ce percepe ca fiind) critică.
- Are abilități de socializare limitate, poate părea anxioasă sau chiar „ciudată" în situații sociale.

Cum păstrează atenția celorlalți asupra ei, ca să-și protejeze sinele interior fragil? Prin neajutorare și prin abilitatea de a te face să te simți vinovată, făcându-te să te simți responsabilă pentru lucruri care nu țin de tine și de care nu-i treaba ta să fii responsabilă. Dacă încerci să te impui sau să stabilești limite, își va arăta latura rea și va dovedi că, de fapt, este capabilă să își apere drepturile. Acum, să urmărim cum au apărut unele dintre trăsături și comportamente într-o pereche mamă–fiică: Sharon și Ilana.

Mama Ilanei, Sharon, a muncit din greu să o crească pe Ilana de una singură. Ilana nu și-a cunoscut niciodată tatăl. Sharon spunea că au avut o relație scurtă. Când a aflat că a rămas însărcinată, a știut că vrea să păstreze copilul, chiar dacă fetele din familiile din clasa mijlocie nu făceau asta. Ilana aprecia că

mama ei mergea la serviciu în fiecare zi, fiind asistentă administrativă la o agenție de publicitate. Sharon a perseverat, chiar dacă șeful ei se dădea la ea, prietena sa a fost promovată în locul ei, iar naveta o epuiza.

Ilana a încercat din greu să îi facă mamei sale viața mai ușoară. Ea îi asculta problemele și simțea când mama ei a avut o zi rea, imediat ce aceasta intra pe ușă. Începând cu clasa a V-a, Ilana avea cina gata pregătită pentru mama ei când aceasta venea acasă de la serviciu. Lua note maxime și a decis să renunțe la activitățile de după școală numai ca să poată avea grijă de casă. Pe Sharon nu o deranja acest lucru.

Ocazional, înainte ca mama ei să vină acasă de la serviciu, Ilana își petrecea după-amiază acasă la prietena ei, Caroline, a cărei mamă, Stacy, era consilieră la școala primară. Stacy stătea la masa din bucătărie cu Ilana și Caroline și le întreba cum le-a fost ziua. Ea își amintea cât de grei sunt anii de gimnaziu, când încerci să te integrezi în grup, iar „fetele populare" *primesc toată atenția. Ilana și Caroline stăteau pe canapea și se uitau la televizor sau își făceau temele la masa din bucătărie, în timp ce Stacy pregătea cina sau îl ajuta pe fratele mai mic al lui Caroline la teme. Până să o cunoască pe Caroline, Ilana nu a știut că o familie s-ar putea simți astfel: confortabil, relaxat și doar* „normal". *În clasa a VIII-a, Ilana s-a înscris în excursia cu școala la Washington, DC, și tot anul numai despre asta a vorbit. Dar, cu câteva zile înainte de plecare, Sharon s-a îmbolnăvit de gripă.*

— Poate n-ar mai trebui să mă duc la Washington, s-a oferit timid Ilana, îngăduindu-și să spere că, măcar o dată, Sharon va fi în regulă pe cont propriu.

— Poate ai dreptate, a răspuns Sharon. Mulțumesc, scumpo. Nu știu ce m-aș face fără tine. Oricum, e o călătorie foarte lungă cu autobuzul. Probabil nu ți-ar plăcea.

În anumite privințe, mama care are mai ales trăsături vulnerabile e cea mai derutantă pentru fiica ei. La fel ca Sharon, probabil că se zbate să aibă grijă de ea însăși și de fiica ei. Poate fi critică și dominatoare, dar în același timp să îi îndeplinească

în mod corespunzător nevoile zilnice. E posibil să-i lipsească încrederea în sine, să fie sensibilă la critică și invidioasă, chiar și pe - în special pe - propria ei fiică. Precum contrapartea sa grandioasă, sentimentele ei acaparează orice interacțiune, fără ca ea să fie capabilă să vadă repercusiunile. Să analizăm cum s-au desfășurat aceste lucruri pentru Ilana la maturitate.

La 23 de ani, Ilana l-a întâlnit pe soțul ei, Dave, în timpul primului an ca profesoară la o școală primară, când acesta, mecanic auto fiind, i-a reparat mașina, o Honda Civic. S-au căsătorit după un an, și, la scurt timp, a venit pe lume fiica lor, Mariah.

Ilana, acum de 40 de ani, e profesoară și mama lui Mariah, de 14 ani, și a Corinnei, de 13 ani. Ilana a venit la terapie pentru că se simțea copleșită de muncă, de activitățile casnice și de creșterea celor două fete adolescente. Până acum, a fost… gestionabil. Acum cele două fete ale sale își dau ochii peste cap și tropăie prin casă. Ilana se simte frustrată și enervată de ele, apoi vinovată că s-a simțit așa.

Sharon, acum pensionară, locuiește în cealaltă jumătate a casei lor de două familii. Ilana îi face cumpărăturile, chiar dacă Sharon conduce mașina și este fizic sănătoasă. Sharon găsește supermarketul „prea nebunesc”. *Când Corinna și Mariah erau mai mici, Ilana o ruga ocazional pe Sharon să le ia pe fete din stația de autobuz după-amiaza, dacă ea avea vreo ședință târzie după școală sau o programare. Sharon era mereu ocupată sau* „nu era în stare”.

Ca supraveghetoare[1]*, lideră a Cercetașelor și profesoară la Școala de Duminică, Ilana se mândrește că rămâne calmă și stăpână pe situație. Nimeni nu poate ști că se simte singură și lipsită de control. Nu are niciun prieten apropiat. A fost mereu mult prea ocupată cu treburi ca să ajungă să cunoască pe cineva.*

[1] În engl. *room mother*. În Statele Unite există această practică prin care o voluntară de sex feminin, adesea mama unui elev, asistă un profesor de școală elementară, spre exemplu lucrând cu elevii care au nevoie de ajutor suplimentar. (*N. red.*)

Ca Ilana, multe fiice ale mamelor narcisiste vulnerabile au crescut încercând să facă totul bine. Ele știu că ceva nu e în regulă acasă, în familia lor, dar ce? E atât de greu de zis ce anume. Speră că va fi de ajutor să facă totul bine. Acum, că ai aflat cum se manifestă narcisismul vulnerabil la mame, te rog să îți scoți jurnalul și să meditezi asupra următoarelor întrebări:

- Ce ai simțit citind lista de comportamente și trăsături? Ce emoții au apărut în tine? Unde ai simțit că apar aceste emoții în corpul tău?
- Cu ce comportamente și trăsături din listă te-ai putea identifica?
- Îți vine în minte vreun incident sau vreo amintire?

Ilana a realizat următorul lucru: cu cât încerca mai mult să le facă pe toate și să țină totul sub control, cu atât mai rău se simțea. Pentru Ilana, a încerca să le facă pe toate era singurul mod pe care îl știa în care să fie ea însăși și în care să simtă că totul va fi în regulă. Nu știa niciun alt mod prin care oamenii, până și propria ei familie, ar putea să o iubească sau prin care lumea să nu se prăbușească. Următorul exercițiu a ajutat-o pe Ilana să-și dea seama care este prețul cerut de nevoia ei de a avea grijă de toate. Vezi ce se întâmplă când îl încerci în cazul unei probleme care te supără.

Dacă vrei să asculți acest exercițiu, poți găsi înregistrarea la http://www.newharbinger.com/50096.

EXERCIŢIU: ŢINE UN PIX

Imaginează-ţi o problemă anume cu care te-ai confruntat, cum ar fi grija că vei fi concediată, cele 10 kilograme pe care nu le poţi pierde sau cum se va comporta mama ta la petrecerea de absolvire a fetei tale.

1. Ia un pix în mână și lasă-l să stea pe podul palmei întinse a uneia dintre mâini.
2. Strânge în mână pixul la fel de mult cât te-ai chinuit cu problema ta.
3. Concentrează-te cu adevărat pentru a simți tot timpul și energia, și emoția pe care le-ai investit în acea problemă. Continuă să strângi pixul pe atât de tare pe cât a fost efortul depus pentru acea problemă.
4. Observă ce simți în mână: tensiune, disconfort și așa mai departe.
5. Gândește-te la o scară de la 1 la 10, 10 fiind cel mai strâns. Folosind această scară, evaluează cât de tare ai strâns pixul.
6. Acum, încă ținând pixul, redu intensitatea strânsorii la jumătate. Observă cum te simți și cum te simți diferit față de mai înainte.
7. Acum vezi dacă poți micșora strânsoarea, astfel încât să ții în continuare pixul doar atât cât să nu îl scapi.
8. Observă cum te simți dacă strângi pixul doar atât cât să îl ții în mână. Nici prea mult, nici prea puțin. Cum te simți când ții pixul așa? Ce îți spune asta despre problema pe care ai identificat-o? Îți poți imagina că te ocupi mai puțin de problemă, cu mai puțină forță, fără să renunți? Cum ar fi asta pentru tine? Cum ar face asta o schimbare în viața ta?

Exercițiul „Ține un pix" a ajutat-o pe Ilana să observe că putea să exerseze renunțarea la a face atât de multe în detrimentul ei înseși, pas cu pas, chiar dacă nu era complet pregătită pentru asta. A ajutat-o să-și stabilească obiectivul de a observa când aude în cap vocea care îi spune că nu face suficient de mult. A observat cum simțea asta în corpul ei și cum îi influența comportamentul. Și-a făcut timp să ia o pauză, chiar și pentru un moment, să se îndepărteze de acele gânduri, emoții sau impulsuri și să le

dea drumul, să „țină pixul" mai puțin strâns. A observat cum se schimba situația pentru ea.

De exemplu, Ilana s-a hotărât să observe zilele când soțul ei o ajuta cu treburile casnice în timpul unei săptămâni și când fetele ei făceau ceva prin care arătau că devin mai independente. Așa cum nu trebuia să le facă pe toate, nu trebuia nici să fie responsabilă pentru fiecare schimbare. A ținut o evidență pe telefon și și-a oferit mici recompense atunci când nu s-a grăbit să facă unele lucruri pe care le puteau face singuri membrii familiei sale. După câteva luni, Ilana a început să simtă că are mai mult timp liber, așa că s-a alăturat unui club de carte din cartier. A început să se simtă mai puțin singură sau izolată.

În acest capitol, ai învățat că mamele cu trăsături și comportamente narcisice se încadrează în două categorii principale, deși suprapuse: grandioase și vulnerabile. Ai făcut un pas înapoi pentru a-ți da seama cum te-au influențat aceste experiențe. Ai învățat că, dacă exersezi, încetul cu încetul poți să reduci anxietatea și să te desprinzi de problemele legate de relația cu mama ta, indiferent ce s-ar întâmpla cu ea.

În următorul capitol, vom analiza o experiență comună a fiicelor: sentimentul că nu pot avea încredere în ele însele, permanenta îndoială, omniprezentele sentimente de vină, furie și rușine. De unde vin acestea? Cum poate fi mai bine? Haide să aflăm.

CAPITOLUL 4

IDENTIFICAREA *GASLIGHTING*-ULUI ȘI A LIPSEI DE EMPATIE

În acest capitol vei afla despre două tipare comune ale mamelor narcisiste: *gaslighting*-ul și empatia absentă sau precară. Vei afla cum te-au influențat acest tipare și cum îți poți reveni de pe urma lor. Precum gazul însuși, faptul că cineva te manipulează emoțional este invizibil. Nu știi că este acolo până când nu te copleșește. Chiar și atunci, s-ar putea să nu îți dai seama de unde vine. Dacă ai trăit experiența *gaslighting*-ului, e posibil să te fi făcut să te îndoiești de tine. E posibil să te fi făcut să simți că înnebunești. Termenul *gaslighting* vine dintr-o piesă de teatru din 1938 (și un film din 1944), *Gas Light*, în care un soț își propune să o înnebunească pe soția lui, astfel încât să pună mâna pe averea ei. De exemplu, aprindea și stingea luminile (care erau alimentate de gaz) pe neașteptate. Atunci când ea se întreabă de ce e întuneric în casă, el îi zicea că nu e întuneric. Că trebuie să fie ceva în neregulă cu ea. Semnele distinctive ale *gaslighting*-ului și întâmplător primele trei litere ale termenului sunt vina, furia și rușinea[1].

S-ar putea ca mama ta să te manipuleze intenționat sau ar putea fi un comportament care apare în afara conștiinței sale. Oricare ar fi procesul, rămâi cu întrebările fundamentale: Ce e în neregulă cu mine? Pot avea încredere în propriile gânduri,

[1] În lb. engl., respectiv, *guilt*, *anger*, *shame*. (*N. red.*)

sentimente și păreri despre lume? Pot avea încredere în alți oameni? Iată cele nouă stiluri de *gaslighting*.

Minimalizatoarea. Îți ignoră și îți respinge sentimentele. Ea spune lucruri cum ar fi: „Ești prea sensibilă"; „Faci din țânțar armăsar"; „Treci peste asta".

Înveți să îți ignori sentimentele și adeseori nu știi ce simți. Te îndoiești de gândurile și sentimentele tale, de decizii, auzind mereu acea voce „critică" sau „dubitativă" din capul tău.

Vai-de-mine. Poate în orice moment să depășească sentimentele, nevoile sau problemele fiicei sale cu cele proprii. Ea spune lucruri precum: „Fac tot ce pot"; „Crezi că ai avut o zi rea? Ar trebui să auzi ce zi am avut eu!" „Măcar tu poți să iei un antibiotic. Pentru mine, nu există leac. Doar suferință continuă".

Înveți să te simți vinovată, ba chiar rușinată de emoțiile tale, pentru că îți dorești lucruri și că ai grijă de propriile tale nevoi. Ai grijă de alții înainte de a avea grijă de tine, dar te simți totodată frustrată, copleșită și nervoasă. Nu înveți să ai încredere în durerea ta proprie, fie că e emoțională sau fizică. Nu îți asculți semnalele emoționale sau fizice.

Aruncătoarea-de-amenințări. Își ține fiica într-o stare de confuzie prin intimidare și atacare a sentimentului de siguranță. Ea spune lucruri precum: „Poate nu ar trebui să ne mai vedem deloc"; „Poate nu am s-o aduc pe bunica la nunta ta"; „Nu trebuie să te țin în testament".

Înveți că e dificil să ai încredere în oameni. E posibil să ai dificultăți în a-ți crea relații apropiate cu ceilalți și tinzi să pui la îndoială intențiile sau bunăvoința altor oameni. E greu să simți că poți fi iubită necondiționat; simți că trebuie să câștigi iubirea celor din viața ta.

Schimbătoarea-de-subiect. Evită responsabilitatea pentru comportamentul ei, ignorând întrebările directe, de parcă ar avea o alergie mortală la ele. O conversație cu ea sună astfel:

Fiica: Mamă, de acum vreau să mă suni înainte să vii la mine. Nu e în regulă să vii neanunțată.

Mama: Ai mai vorbit cu fratele tău în ultima vreme? Cred că e în vacanță.

Fiica: Compania lui Rick s-ar putea să aibă disponibilizări. Nu știu ce o să facem dacă iar e dat afară.

Mama: Oh, e ora 17:00. Trebuie să plec la tenis.

Fiica: Mamă! Tu ai auzit ce-am zis?

Mama: Îmi știi programul. Mereu mă duc la tenis joia la ora 17:00.

Nu simți că punctele tale de vedere sunt valide pentru că nu reușești să îți termini gândurile niciodată. Nu te simți în siguranță să vorbești despre emoțiile și experiențele tale, pentru că nu ajungi să procesezi complet ce gândești și ce simți. Totul e întrerupt la jumătatea drumului.

Înveți să te îndoiești de tine și să îți pui sub semnul întrebării propria judecată, la fel ca fiica mamei minimalizatoare și fiica mamei schimbătoare-de-subiect. Ți-e greu să ai încredere în ceilalți și să îi lași să te cunoască.

Descurajatoarea. Câștigă control asupra fiicei sale și o face să își piardă încrederea în sine distrugându-i puțin câte puțin stima de sine prin critici și insulte. Ea spune lucruri precum: „Ești atât de egoistă"; „Mereu ne-ai făcut probleme. Nu ca sora ta"; „Ar fi trebuit să…" „De ce nu ai…"

Înveți să te îndoiești de tine și să fii autocritică. Simți că nimic din ce faci nu e suficient de bun. Ai un sentiment adânc de lipsă de merit și îți reprimi părți importante ale vieții tale, prietenii, relațiile

intime, educația sau munca. Nu înveți să lupți pentru drepturile tale. Te lupți cu anxietatea și cu vocea critică din capul tău.

Anchetatoarea. Își interoghează fiica de parcă ar exista un contract de așteptări mamă–fiică, iar fiica l-ar fi violat. Ea spune lucruri precum: „Credeam că zici că trebuie să rămâi acasă în weekend ca să faci curățenia de primăvară. Dar când am sunat, Mark mi-a zis că ai fost la yoga". „Nu mi-ai spus că ai invitat-o pe Barbara la petrecerea miresei".

Înveți să te ascunzi de ceilalți, să te izolezi, poate chiar să fii secretoasă. Te simți strict supravegheată, furioasă și frustrată, de parcă ai încălcat o regulă pe care nu ai acceptat-o niciodată de la bun început. Te simți copleșită, nu ești sigură pe ce anume să te concentrezi sau îți pui la îndoială propria valoare. *Cine a spus că nu poți merge la yoga? Care e problema cu Barbara?*

Apărătoarea. Susține cu „fapte" versiunea ei asupra realității și nu lasă niciun loc pentru dezbatere. Ea spune lucruri precum: „Mereu am fost o mamă bună. Toată lumea spune asta. Ești atât de nerecunoscătoare". „Am mulți prieteni. Toată lumea mă place". „Sunt o persoană foarte bună. Prezidez gala de la spital în fiecare an". „Nu am avut decât intenții bune. Credeam că vei aprecia dacă mătușa Sally știe că apelezi la fertilizarea in vitro".

Înveți să te îndoiești de gândurile, sentimentele și percepțiile tale. Înveți să devii foarte sensibilă. Alternativ, poți deveni tu însăți defensivă și certăreață, atribute învățate în toiul luptei, care te pot ajuta uneori, dar alteori nu.

Negatoarea. Modifică pur și simplu faptele sau lucrurile pe care le-a spus sau le-a făcut pentru a fi în concordanță cu imaginea pe care vrea să o prezinte sau cu rezultatul pe care îl urmărește în prezent. Negatoarea spune lucruri precum: „Asta nu s-a întâmplat niciodată". „Nu-mi amintesc asta". „Am mers la toate

meciurile tale de baschet când erai în liceu". „Nu știu despre ce vorbești!"

Înveți că e greu să ai încredere în ceilalți. Te îndoiești de tine și contezi pe ceilalți pentru validarea opiniilor tale. S-ar putea să-ți fie greu să iei decizii, pentru că nu ai încredere în raționamentul sau în vocea ta interioară. Te simți furioasă pe mama ta și apoi pui sub semnul întrebării acea emoție; poate că te întrebi dacă nu e ceva în neregulă cu tine.

„Contabila". Ține evidența a cine face cutare lucru pentru ea și când. Spune lucruri precum: „Fratele tău mă sună în fiecare seară. Am noroc că-ți faci timp să mă suni o dată în weekend". „Când am stat la verișoara ta, mereu a plătit cina când ieșeam la masă în oraș".

Înveți să te îndoiești de propria ta valoare. Poate că te străduiești prea mult, încercând să fii perfectă în alte laturi ale vieții tale. Poate că ai renunțat să crezi în propria valoare. Auzi tot timpul numai griji în capul tău, întrebându-te dacă procedezi corect.

Mama ta ar putea practica oricare dintre aceste stiluri. Așa cum am discutat anterior, mama ta depune eforturi pentru a afla cine este și ce vrea de la viață, să aibă relații apropiate și să-și gestioneze propriile emoții. Aceste abilități importante specifice unui adult fluctuează, în funcție de ce se petrece în viața ei: Simte că se bucură de succes? Că e îngrijită bine? Că primește suficientă atenție? Totodată, cum își percepe propria suferință? Cât de respinsă se simte fiindcă ai zis că vei sta acasă la curățenie, dar, de fapt, te-ai dus la yoga? Vede lumea din propriul punct de vedere și nu poate vedea lucrurile altfel. Toți acești factori îi influențează tendința de a manipula emoțional și felul în care o face. E un moment potrivit să scoți jurnalul și să meditezi asupra a ceea ce ai citit până acum.

- Ce gânduri, emoții, senzații fizice sau impulsuri au apărut citind despre *gaslighting*?
- Mama ta s-a dedat la vreun comportament de tipul *gaslighting*? Dacă da, la care?
- Îți vine în minte vreun incident anume? Îți amintești cum te-a făcut să te simți sau să gândești despre tine sau despre ceilalți?

Sarah intră pe ușă, își aruncă rucsacul în holul din față și se îndreaptă spre bucătărie pentru o gustare. Are o oră la dispoziție să se relaxeze după cursurile de clasa a IX-a, înainte de jobul ei de bonă de după școală. De cum deschide frigiderul, mama ei, Roberta, o apucă de umăr.

— Ce se întâmplă cu tine? întreabă Roberta.

— Iau o gustare, răspunde Sarah, agitată.

— Mă refer la școală. M-a sunat profesoara de matematică azi. Mi-a zis că ai luat nota 6 la ultimele două teste. Și că nu ți-ai predat toate temele. Habar nu am avut. Mi-a fost atât de rușine.

— Îmi pare rău, mamă. Am ajuns la niște chestii foarte grele.

— Asta nu-i o scuză bună. Știi că tata și cu mine mereu îți zicem să ne ceri ajutorul. Pentru asta sunt profesorii tăi. De ce crezi că locuim în cartierul ăsta cu școli scumpe? Cum mă face să par că nu știu ce se întâmplă cu propria mea fiică? Uneori cred că ești pur și simplu leneșă.

Roberta iese vijelios din bucătărie.

Mâna lui Sarah alunecă de pe mânerul frigiderului, apetitul ei este acum o gaură anxioasă de rușine în stomac. Știe că ar fi trebuit să ceară ajutor și să le spună părinților de problemele ei cu matematica. Dar Sarah nu a vrut să se confrunte cu… asta. Acest sentiment că, într-un fel, cel mai rău lucru pe care îl poate face e să o dezamăgească pe mama ei. Mai rău decât a lua o notă rea la matematică. Uneori, Sarah crede că, dacă își ignoră problemele, ele vor dispărea pur și simplu. Ei bine… la naiba! Sunt notele ei! Poate că nu va merge la facultate. Poate că nu va mai trebui să-i pese de matematică.

În seara aceea, când Sarah se întoarce acasă, după serviciu, părinții ei o pun să stea pe canapea ca să discute despre situația de la matematică. Gerry, tatăl lui Sarah, o ia de mână pe Sarah.

— Scumpo, mi-a zis mama că matematica îți dă de furcă. Zice că a vorbit cu tine și că nu e o problemă, o să-ți găsim un meditator, bine? Eu și mama ta vrem doar să te ajutăm.

Roberta nu-și recunoaște cuvintele dure de mai devreme, răbufnirea de la frigider. Roberta îi zâmbește dulce lui Sarah.

— În regulă, zice Sarah.

Se duce înapoi în camera ei și se ghemuiește pe pat, confuză și tristă. Trebuie să fie ceva în neregulă cu ea, pentru că nu se simte mai bine acum. Părinții îi caută un meditator. Poate că nu o să pice la matematică. Nu o să-i destăinuiască nimănui sentimentele ei, așa cum face întotdeauna. Acesta e singurul mod în care poate supraviețui, ca o fantomă în propria ei casă. Unde e mama care țipa la ea acum câteva ore? E ca și cum întreaga izbucnire de mai devreme nu ar fi avut loc, iar acum Sarah are de-a face cu o altă mamă, mama susținătoare, grijulie, care îi ia un meditator. Sarah se întreabă dacă e ceva în neregulă cu ea pentru că s-a simțit atât de supărată mai înainte. Poate că ea e cea nebună.

Adultă fiind, Sarah bate la ușa mamei ei și-și mai verifică o dată ceasul. E sigură că a reținut corect ora și data când trebuie s-o ducă pe mama ei, Roberta, la mamografia anuală. Roberta poate să conducă ea însăși, dar orice procedură medicală o face atât de anxioasă, încât insistă să o ducă fiica ei cu mașina. Sarah și-a luat liber de la serviciu, mutându-i în weekend pe pacienții săi de la terapie fizică, astfel încât să aibă timp de această programare. Deci unde e Roberta? În cele din urmă, Sarah o sună, iar aceasta răspunde imediat.

— Sunt cu Linda. Mă duce ea cu mașina. Tu nu-mi răspunzi niciodată, așa că am rugat-o pe ea să mă ducă, zice tăios Roberta.

— Mamă, am vorbit despre asta lunea trecută. Ți-am zis că vin să te iau la ora 10.

— Păi, eu nu-mi amintesc, răspunde Roberta. Ai zis că o să încerci. Tu nu prea ești de încredere, așa că am rugat-o pe Linda. Suntem aici acum. Trebuie să închid.

Roberta îi închide telefonul în nas lui Sarah, care stă uluită pe treptele casei acesteia.

Pentru câteva clipe, corpul Sarei pare înghețat. Ce s-a întâmplat? Își amintește că a vorbit cu mama ei luni, confirmând planurile. Își pierde mințile? Își tot pierde cheile. Poate e ceva în neregulă cu mintea ei. Sau poate că nu e de încredere, cum a zis Roberta. Mama ei a știut mereu cum să o rănească. Probabil că Linda crede că e o fiică îngrozitoare. Iar acum lucrează sâmbăta degeaba în loc să meargă în drumeție cu prietenele ei. Robertei nu-i pasă câtuși de puțin de programul ei. Când se va sfârși asta?

Aceste confruntări cu mama ei se reflectă în alte relații, mai ales atunci când Sarah crede că s-ar putea îndrăgosti. La un an după ultima ei despărțire, a cunoscut-o pe Caroline la o petrecere. S-au întâlnit timp de patru luni și merge, ei bine… grozav. Lui Sarah nu îi vine să creadă cât de norocoasă se simte. Doar că acum își planificaseră prima lor călătorie împreună pentru weekend întreg. Caroline, pasionată de schi, vrea să meargă la pârtii. Știe că nu ar trebui să conteze, dar lui Sarah îi e atât de greu să-i spună lui Caroline că weekendul la care se gândește nu se încadrează în bugetul ei. Sarah se simte rușinată și neînsemnată. Ce o să creadă Caroline când o să afle că Sarah încă mai are de plătit împrumutul pentru școala doctorală?

Caroline e minunată, da. E caldă, nu-i judecă pe oameni. Totuși, lui Sarah îi e greu să-și imagineze că cineva o poate accepta așa cum este sau să nu-i răstălmăcească vorbele. Dacă o să creadă despre ea că s-a prezentat cumva într-o lumină falsă? Nu știe ce să facă, așa că Sarah tot amână planul de weekend, venind cu tot felul de scuze. Acum e îngrijorată că poate Caroline va crede că nu are intenții serioase în privința ei sau că nu vrea să meargă cu ea.

Povestea lui Sarah ilustrează tiparele comportamentului de tip *gaslighting* și cum poate fi afectată o fiică în privința stimei sale de sine pe tot parcursul vieții. Haide să analizăm mai îndeaproape cele trei emoții care provin din *gaslighting*: vina, furia și rușinea.

VINA

Vina este sentimentul că am făcut ceva greșit, ceva ce contravine valorilor noastre morale. Vina capătă adeseori o reputație negativă, deoarece ajungem să o simțim când nu ar trebui. Ne simțim vinovați când am dezamăgit pe *altcineva*, nu pe noi înșine. Acest lucru e ușor când ești fiica unei mame narcisiste. În orice caz, avem nevoie de vină. Nu vrem să ne descotorosim de această emoție. Fără ea, nu am putea distinge binele de rău. De exemplu, dacă lovești o mașină în parcare, îi strici bara de protecție și pleci fără să lași un mesaj, ai putea să te gândești dacă n-ar trebui să simți o apăsare pe conștiință. Însă nu avem nevoie de vină pentru:

- a simți ceea ce simțim;
- a gândi ceea ce gândim;
- a face alegeri în viață.

Ești fata mamei Vai-de-mine sau a Anchetatoarei? Dacă da, e posibil să fi crescut cu sentimentul că întotdeauna, cumva, făceai ceva greșit, chiar dacă luai propriile hotărâri și, ei bine, te maturizai. E posibil ca acest sentiment să fi fost reprimat sau nerecunoscut, dar persistă. După cum susține Marc Brackett (2019) în cartea sa *Permission to Feel* (*Dă-ți voie să simți!*): „Rănile interioare nu dispar singure. Nu se vindecă. Dacă nu ne exprimăm emoțiile, acestea se acumulează ca o datorie pe care va trebui să o achităm" (13).

FURIA

Furia, ca și vina, este o emoție esențială, dar una adeseori dificil de gestionat, mai ales pentru femei și mai ales pentru fiicele mamelor narcisiste. Scopul principal al furiei este următorul: ne semnalează că drepturile noastre fost încălcate, că nu am fost tratați corect în vreun fel. Ești fiica unei Negatoare sau a unei Contabile? Poate că

te-ai simțit furioasă atunci când mama ta schimba pur și simplu faptele reale sau când ținea evidența lucrurilor pe care le făceai pentru ea (și niciodată nu erau de ajuns). Dar ție nu ți se dă dreptul să-ți exprimi sentimentele sau să lămurești lucrurile.

RUȘINEA

Rușinea[1] este una dintre cele mai complicate și mai dureroase emoții umane, și devine tot mai adânc înrădăcinată în stima noastră de sine (Ashley, 2020). E totodată și o poartă către alte emoții, cum ar fi depresia și anxietatea. Spre deosebire de vină și de furie, care sunt emoții necesare, rușinea nu ne e niciodată de folos. Rușinea e sentimentul că ești fundamental imperfectă, falsă sau de neiubit.

Ești fiica unei Minimalizatoare sau a unei Aruncătoare-de-amenințări? E posibil să fi învățat că sentimentele tale sunt greșite sau nepotrivite, sau că vei fi respinsă din cauza lor. Poate că ai învățat că *tu* greșești avându-le. Aceste forme de *gaslighting* sunt terenuri propice pentru rușine.

Vina, furia și rușinea sunt activate de comportamentul de tip *gaslighting*. Ce au în comun toate aceste strategii? Firul comun este lipsa empatiei, capacitatea precară a mamei de a înțelege sentimentele fiicei sale și de a da dovadă de compasiune pentru ele și pentru nevoile sale în viață. Să analizăm rolul empatiei în cazul mamelor narcisiste.

POT NARCISIȘTII SĂ SIMTĂ EMPATIE?

Empatia este capacitatea de a înțelege emoțiile și punctul de vedere al celorlalți, de a te pune în locul lor cât poți de bine, chiar dacă nu ai fost niciodată în respectiva situație. Se pare că narcisismul și empatia merg împreună ca apa și uleiul: nu se pot

[1] Citește mai mult despre această emoție în antologia *Rușinea. Vocea, experiența și vindecarea rușinii în procesul terapeutic*, Editura Herald, 2022. (*N. red.*)

amesteca. Cu toate acestea, domeniul sănătății mintale s-a perfecționat în ceea ce privește înțelegerea conceptului de empatie în general și a modului în care funcționează în narcisism. Empatia poate fi încadrată în două categorii: *cognitivă* și *emoțională*.

Empatia cognitivă

Empatia cognitivă este capacitatea de a înțelege ce gândește și simte cineva sau capacitatea de a vedea lucrurile pe care le simte lăuntric acea persoană. Aceasta este o distincție complicată. E un soi de empatie logică sau capacitatea de a spune cuvintele potrivite fără a fi bazate pe sentimente adevărate.

De exemplu, când Riley a învățat despre empatia cognitivă, a declarat: „Mama putea spune cuvintele potrivite când eram supărată, dar cumva nu mă simțeam niciodată consolată. Nu exista nicio căldură în cuvintele ei. Acum înțeleg de ce nu mă simțeam niciodată mai bine. Credeam că e ceva în neregulă cu mine".

Empatia emoţională

Empatia emoțională este capacitatea de a simți ceea ce simte cineva (ce înțelegem în mod normal când ne gândim la empatie). Empatia sănătoasă necesită capacitatea de a înțelege sentimentele și experiențele altei persoane de la o distanță potrivită, fără a fi copleșiți de emoțiile sale. Atunci când cineva devine copleșit de emoțiile celeilalte persoane, își pierde capacitatea de a asculta sau de a o ajuta așa cum ar fi nevoie.

În cazul unei mame narcisiste, „empatia" ei constă, de fapt, în propriile sale emoții exagerate, înăbușind nevoile fiicei sale. Mary Sue își amintește că, atunci când nu a obținut rolul principal în piesa de la școală, mamei sale „i s-a rupt inima pentru ea", plângând tot weekendul. Mary Sue era dezamăgită, dar „empatia" mamei ei a transformat o dezamăgire într-un dezastru, într-un blocaj insurmontabil pentru viitoarele roluri în loc să fie un simplu

obstacol în cale. Reacția mamei i-a eclipsat fiicei experiență de a nu primi rolul, aducând toată atenția asupra stării emoționale copleșitoare a primeia.

În continuare, să analizăm motivele pentru care mamei tale îi e atât de greu să manifeste empatie față de tine. Pentru a putea simți și arăta empatie pentru emoțiile tale, mama ta ar trebui să facă mai întâi un pas înapoi și să identifice ce simte, gestionându-și propriile emoții. După cum știm, persoanele cu narcisism prezintă o constelație de trăsături care le afectează capacitatea de a face asta. De exemplu, când prima ei reacție este să dea vina pe altcineva într-o neînțelegere, îi va fi foarte dificil să facă un pas înapoi, să vadă lucrurile din perspectiva celeilalte persoane și să își înțeleagă sentimentele față de situație. E posibil ca mama ta să fi avut câteva sau chiar toate trăsăturile următoare, astfel încât i-a fost greu să aibă empatie față de sentimentele tale (Russ *et al*., 2008):

- Frica de respingere și abandon.
- Sentimentul de a fi neînțeleasă.
- Reacțiile exagerate la insultele sau criticile închipuite.
- Tendința către depresie și anxietate.
- Tendința către furie și ostilitate.
- Tendința de a da vina pe alții.
- Tendința de a duce lupte de putere cu ceilalți.

Dificultățile mamei tale de a empatiza au apărut probabil din modul în care ea a fost crescută. Vom analiza asta în continuare.

CUM A AJUNS SĂ FIE AȘA?

Există o veche întrebare în psihologie: Problemele psihologice sunt cauzate de natură sau de educație? Răspunsul: De ambele. Tot astfel, narcisismul mamei tale se datorează unei combinații

complexe dintre temperamentul ei înnăscut și genetică, situația sa familială și educația, societatea și cultura în care a crescut și evenimentele importante care i-au modelat copilăria. Este posibil ca mama ta să fi fost crescută în unul dintre cele trei tipuri de familii, ceea ce a contribuit la stilul său de personalitate adultă (Behary, 2013).

În primul rând, se poate ca mama ta să fi fost prea răsfățată în copilărie sau adolescență. Poate că părinții ei nu au stabilit suficiente reguli, limite sau nu au evaluat consecințele. Un studiu din 2015 a descoperit că narcisismul copiilor e cultivat dacă părinții îi „supraapreciază" – mai exact, ei își consideră copiii mai speciali și înzestrați decât alții (Brummelman *et al*., 2015).

În al doilea rând, e posibil să fi avut părinți care au făcut totul pentru ea: nu voiau ca ea să depună vreun efort sau să simtă vreun fel de durere care vine odată cu maturizarea. Așadar, mama ta nu a învățat niciodată să facă față emoțiilor dificile sau să aibă grijă de ea însăși. Ca adult, la fel ca mama supraapreciată, ea se așteaptă ca ceilalți să aibă grijă de ea.

În cele din urmă, poate că mama ta a fost crescută într-o familie în care era iubită pentru ce făcea, și nu pentru cine era. A învățat că trebuie să facă totul perfect, pentru a le fi pe plac părinților. De vreme ce viața era o reprezentație, era dificil să își dezvolte un simț al identității, să-și dea seama cum se simte sau ce vrea. Ca adult, mama ta continuă să joace un rol, astfel încât este foarte dificil pentru ea să creeze relații autentice cu ceilalți oameni.

Acum, că am analizat *gaslighting*-ul - ce este și de unde provine -, să explorăm cum putem gestiona impactul acestuia.

REDUCEREA „GAZULUI": CEI MAI BUNI PAȘI

Ca multe fete ale mamelor narcisiste, probabil că ai muncit din greu să te accepți. Poate că ți-ai spus singură, în mod constant: „Știu că e narcisistă. Nu o să se schimbe". Totuși, ca unică fiică,

Marlene a spus: „Accept că mama mea e narcisistă. Dar de ce nu mă simt mai bine?" Acceptarea pare că ar trebui să ajute, că ar trebui cumva să creeze sentimente de pace și o stare de bine. Și totuși, pe multe femei nu le ajută. Nu e nimic în neregulă propriu-zis că încerci să accepți o mamă narcisistă. Și atunci de ce nu funcționează mai bine?

Aici intervine terapia prin acceptare și angajament (ACT). ACT urmărește să te ajute să accepți ceea ce se petrece în interiorul tău (sentimentele, gândurile, impulsurile și amintirile tale legate de mama ta) în loc să se concentreze pe ceea ce se află în exterior (comportamentul mamei tale). Conform ACT, stă în natura noastră umană să evităm gândurile, emoțiile, amintirile, impulsurile și senzațiile fizice neplăcute. Totuși, cu cât încerci mai mult să scapi de toate acestea – de toate lucrurile nedorite care își fac apariția în interior, cele care nu pot fi văzute de ceilalți oameni –, cu atât mai mult persistă (Hayes, Strosahl și Wilson, 2012).

Ai observat cuvântul „a evita"? Facem multe lucruri pentru a evita experiențele interioare dureroase. Ți-o amintești pe Sarah de la începutul acestui capitol? Ea s-a simțit vinovată și furioasă când mama ei i-a cerut să o ducă la acea programare, fără să țină cont de programul ei. Pentru a înrăutăți lucrurile și mai mult, ea s-a simțit rușinată că simte asta, ca o fiică rea. Așa că a făcut, fără discuție, ce i-a cerut mama ei. Acest comportament a ajutat-o pe Sarah să își evite sentimentele de vină și de furie, sentimente care păreau insuportabile. Asta avea sens pentru Sarah. Dar, din păcate, aceste sentimente au apărut oricum. S-a simțit vinovată, furioasă și rușinată. Apoi s-a simțit frustrată și inadecvată, pentru că se străduia atât de mult să facă față. Primul pas spre vindecare al lui Sarah a fost să învețe că nu este inadecvată, ratată sau o fiică rea. Problema nu era că nu își accepta mama. Avea nevoie de noi strategii pentru a o rezolva.

Pentru Sarah, un pas important către schimbare a fost acceptarea gândurilor și a sentimentelor ei. Și-a dat voie cu bună știință să le aibă. Asta poate suna a nebunie. Cine ar vrea să simtă acele

lucruri înadins? Și cu toate acestea, există un scop clar: să trăiești viața pe care ți-o dorești și să faci alegerile pe care le vrei, pe baza valorilor tale. E nevoie de antrenament pentru a învăța să accepți ceea ce simți în interiorul tău. Iată un exercițiu bazat pe o metaforă, care i-a fost de folos lui Sarah. Metafora nisipului mișcător a fost concepută de Dr. Steven C. Hayes, unul dintre creatorii ACT.

EXERCIŢIU: METAFORA NISIPULUI MIȘCĂTOR

Imaginează-ţi că te plimbi printr-un loc frumos, poate printr-o junglă sau o pădure tropicală. Te simţi bine, te bucuri de priveliștile și de mirosurile din jurul tău. Deodată, te simţi trasă în jos. Realizezi că ai călcat pe nisip mișcător. Te scufunzi, te scufunzi, te scufunzi. Te zbaţi. Vrei să ieși repede de acolo. Așa că începi să dai din mâini și din picioare, orice, numai să ieși mai repede din nisipul mișcător. Doar că vezi că te scufunzi mai departe, mai rapid. Cu cât încerci mai mult să ieși la suprafaţă, cu atât nisipul te trage înapoi.

Apoi îţi amintești ce ai citit despre nisipul mișcător. Cu cât te opui mai tare, cu atât te trage mai mult. Așa că, deși îţi bate inima și fiecare parte din tine se luptă să scape, te oprești. Îţi întinzi corpul deasupra nisipului mișcător. Îi dai voie corpului tău să aibă contact cu el. Îţi dai voie să plutești deasupra nisipului mișcător; îţi dai voie să fii acolo și nu te mai lupţi, și nu te mai zbaţi. O altă parte din tine strigă: „Nu! Zbate-te mai departe! Nu o să meargă așa!" Dar lași aceste gânduri să treacă. Iar în curând poţi ieși din nisipul mișcător.

E în natura umană să ne zbatem când ne simţim captivi. Continuăm să facem lucruri care știm că nu funcţionează, până când realizăm că ne putem elibera făcând altceva.

Mai jos este o listă de întrebări care te vor ajuta să înţelegi cum te zbaţi în „nisipul mișcător". E momentul potrivit să scrii în jurnalul tău.

- Gândește-te la o situaţie cu care te confrunţi acum, indiferent dacă este sau nu legată de mama ta. Descrie-o pe scurt în jurnal.
- Ce gânduri, emoţii, amintiri, impulsuri și senzaţii fizice (experienţe interioare) sunt asociate cu această problemă?
- Care sunt acţiunile pe care le-ai întreprins pentru a evita contactul cu experienţele tale interioare?
- Cum te ajută acele acţiuni?
- În ce fel îţi fac rău acele acţiuni?

Acest exerciţiu este primul pas în înţelegerea puterii de a face loc pentru gândurile și sentimentele tale. Ai învăţat despre diferenţa dintre a-ţi accepta gândurile și sentimentele și a accepta situaţiile din viaţă.

DEFUZIUNEA COGNITIVĂ

Este important să realizezi că nu putem controla sentimentele, gândurile, amintirile și impulsurile care apar în interiorul nostru. Putem totuși să practicăm diverse modalități prin care să răspundem la ele. O modalitate este să ne observăm gândurile cu obiectivitate, fără să le lăsăm să ne deturneze emoțional. În ACT, acest proces se numește „defuziune". Defuziunea înseamnă să pui un anumit spațiu între tine și gândurile tale, astfel încât acestea să nu îți distrugă viața. Adesea, când ești copleșită de gândurile tale, ți se pare că nu mai e nicio scăpare, pentru că gândurile tale sunt atotcuprinzătoare. Nu ești singură în această experiență! După cum scrie Pema Chödrön (2018) în *Comfortable with Uncertainty*: „Încercarea de a găsi un moment când un gând devine altul e ca și cum ai încerca să descoperi când se transformă apa în abur" (9). Mai există o variantă de a te distanța de gândurile tale, cunoscută sub numele de *deconectare* (Harris, 2019).

Imaginează-ți că mintea ta e ca oricare altă sursă de informații pe care o auzi, dar pe care nu o iei în serios sau căreia nici

nu îi acorzi atenție. Acea sursă de informații poate să fie greu sau imposibil de oprit, dar asta nu înseamnă că accepți ce zice. Care este acea sursă pentru tine? Canalul de știri pe care îl adoră socrul tău? Văicăreala vecinului tău privitoare la costul noului liceu la care merg copiii lui? Probabil că ai strategii prin care faci față acestor situații. Poate că te gândești la altceva mai plăcut. Poate că spui: „Ei bine, mă bucur că am stat de vorbă. Trebuie să fug!" Sau: „Nu mai spune. Nu știam asta" sau „Interesant".

Acum imaginează-ți că vorbești la fel și cu mintea ta! Când începe să își recite litania obișnuită de informații enervante, spune-i: „Nu mai spune" sau „Interesant".

Ce altceva ai mai putea spune pentru a-ți „deconecta" mintea de gândurile tale? Cum te ajută acest lucru?

În acest capitol ai învățat ce este *gaslighting*-ul, cum este posibil să îl fi utilizat mama ta, cum te-a afectat și abilitățile pentru a gestiona sentimentele frecvente de vină, furie și rușine, care persistă la fiicele adulte. Ai învățat că nevoile neîmplinite ale mamei tale i-au afectat capacitatea de a-ți oferi empatie adevărată. În următorul capitol, ne vom concentra pe tiparele tale de gânduri anxioase și pe cum poți prelua controlul.

CAPITOLUL 5

ÎNTRERUPE TIPARELE DE GÂNDIRE NEGATIVĂ

Unii oameni pot scăpa de gândurile negative când vor, la fel cum scapă de e-mailurile nesolicitate, fără să se mai gândească la ele vreodată. Mottoul lor este: „De ce m-aș îngrijora?" Dacă ești ca majoritatea fiicelor mamelor narcisiste, e puțin probabil ca acesta să fie stilul tău. E mai probabil ca, pe parcursul zilei, să ai o conversație neîntreruptă în mintea ta cu tine însăți. Și nu e o conversație blândă, încurajatoare. O, nu.

Dacă cineva ar putea să asculte, te-ar auzi cum te cerți pentru o greșeală din trecut. Sau, dacă cineva ar trage cu urechea la monologul tău interior, te-ar auzi cum te chinui întrebându-te dacă vei fi promovată la job. Șeful tău pare mulțumit de munca ta. Dar dacă o să fii trecută cu vederea? Îți vei fi pierdut timpul și te vei simți ca o ratată. Poate că ai o conversație în mintea ta cu altcineva, reluând ce ai zis și ce ar fi trebuit să zici în schimb. Poate că tot reiei cearta pe care ai avut-o luna trecută cu cel mai bun prieten și regreți ce ai zis la nervi, până când te întristezi atât de tare, încât te întrebi de ce ar fi cineva prieten cu tine, în primul rând.

Ți-ai dori să poți trăi, măcar pentru puțin timp, aici și acum, să apreciezi momentul și să nu mai fii tot timpul atât de prinsă de gândurile din capul tău. Ți-ai dori ca, măcar o dată, să nu parcurgi totul în mod repetat, de parcă ai putea schimba trecutul sau controla viitorul dacă te îngrijorezi suficient de mult în privința

lor. Dar a trăi în prezent și a renunța la gândurile anxioase nu a fost niciodată stilul tău. În cel mai fericit caz, ți-ar plăcea să poți să oprești banda din creierul tău măcar pentru puțin timp și să asculți altceva.

Partea cea mai rea este că această gândire negativă pare că e din vina ta, că ai un defect de caracter, o slăbiciune. Este o dublă lovitură de rușine și autoînvinuire. Mai întâi, te învinovățești pentru toate lucrurile pe care le-ai făcut sau nu le-ai făcut. Apoi te învinovățești pentru că nu poți să nu te mai gândești la ele. În următoarea secțiune, vei învăța mai multe despre acest tip de gândire. Vei afla de ce poate apărea mai frecvent la fiicele cu mame narcisiste. Apoi vei afla ce poți face în legătură cu asta.

CREIERUL TĂU (PREA) ACTIV

Mai întâi, să vorbim despre stilul de gândire despre care tocmai ai citit. Specialiștii în sănătate mintală au un termen pentru el: „gândire negativă repetitivă" sau RNT (*repetitive negative thinking*). Acesta este un termen-umbrelă care cuprinde tipare multiple de gândire negativă. Există *îngrijorarea*, care constă în gândurile și predicțiile negative despre viitor. Există *ruminarea*, care constă în gândurile negative și obiceiul de a trăi în trecut. În fine, există gândurile negative despre ceea ce se petrece în momentul prezent (Kertz *et al*., 2015).

Aceste tipare de gândire joacă un rol important în multe probleme de sănătate mintală, mai ales în tulburările de anxietate, depresie și în problemele cu somnul. Oamenii care au anxietate socială, anxietate generalizată, tulburare obsesiv-compulsivă și sindrom de stres posttraumatic, printre alte tulburări, se plâng de gândire negativă repetitivă (Monteregge *et al*., 2020). În plus, aceasta are un impact negativ asupra sistemului nostru imunitar și cardiovascular, precum și asupra memoriei și a nivelului de stres.

E posibil să te confrunți cu probleme legate de faptul că ești fiica unei mame narcisiste și că ai o problemă frecventă de natură mintală, cum ar fi tulburarea de anxietate, depresia sau tulburarea asociată traumei. A descrie toate aceste tulburări de sănătate mintală depășește scopul acestei cărți. *Totuși, dacă tu consideri că s-ar putea să te confrunți cu una dintre aceste probleme de sănătate mintală, te rog să soliciți o evaluare și terapie din partea unui medic specialist.*

GÂNDIREA NEGATIVĂ REPETITIVĂ ȘI FIICELE MAMELOR NARCISISTE

Există puține studii psihologice cu privire la impactul părinților narcisiști asupra copiilor lor (Hart *et al*., 2017). Cu toate acestea, lucrurile se schimbă treptat. Unele studii au explicat, chiar dacă indirect, de ce te confrunți cu gândirea negativă repetitivă și cu frustrarea, autoînvinuirea și rușinea care vin odată cu aceasta. Un studiu a arătat că tinerii adulți care au fost crescuți de părinți narcisiști erau mai predispuși să aibă depresie și anxietate decât tinerii adulți din studiu ai căror părinți nu erau narcisiști (Dentale *et al*., 2015). De ce este important acest lucru? Reține că gândirea negativă repetitivă este frecventă la persoanele care suferă de depresie și anxietate (Kertz *et al*., 2015).

Alt studiu a arătat că părinții narcisiști erau mai puțin dispuși să își trateze copiii cu empatie. Părinții narcisiști erau mai puțin predispuși să practice ceea ce este cunoscut drept *stilul parental autoritar* (Hart *et al*., 2017). Părinții autoritari sunt calzi și dezvoltă relații apropiate cu copiii lor. Aceștia ascultă punctele de vedere ale copiilor lor și le respectă sentimentele, stabilind în același timp limite corespunzătoare. Acest stil parental a fost mult timp privit, în cadrul domeniului sănătății mintale, ca fiind apt de a crește copii care ajung siguri pe ei, flexibili, independenți și asertivi, caracteristici ce pot servi drept apărare împotriva anxietății, depresiei și gândirii negative repetitive. În continuare, să

urmărim povestea lui Michelle și cum acest mod de a gândi i-a afectat viața.

Michelle a venit la terapie cu două luni înainte de petrecerea de bar mitzvah *a băiatului ei de 13 ani, Alex. „Nu sunt îngrijorată în privința lui Alex, s-a destăinuit ea. Se descurcă bine cu pregătirea pentru ceremonie. Problema sunt eu. Nu pot să nu mă îngrijorez că ceva nu va decurge bine. Dacă Alex se îmbolnăvește? Dacă niciunul dintre prietenii lui nu va veni?"*

Michelle a explicat că prietenele ei mămici se îngrijorau și ele din cauza acestei ocazii, dar nu ca ea. Michelle se simțea anxioasă și nesigură pe ea. Voia să garanteze că fiecare oaspete era complet mulțumit și că întreaga zi va decurge fără probleme. Dar, cel mai rău, simțea că anxietatea ei începe să îl afecteze pe Alex.

Părinții lui Michelle au divorțat când ea era încă la gimnaziu. Tatăl ei s-a recăsătorit când ea era în liceu. Mama ei, Rochelle, se plângea în mod constant de tatăl lui Michelle și de noua lui soție. Michelle încerca din răsputeri să o asculte în tăcere și să o consoleze pe mama ei. Simțea adesea că e obiectul geloziei și criticii mamei sale, deși aceasta nu ar fi fost niciodată de aceeași părere. Ai mers la prânz cu ea, așa-i? Voi chiar ați mâncat? E practic anorexică.

Michelle a recunoscut că încă își pierdea majoritatea timpului îngrijorându-se în legătură cu starea de bine și comportamentul mamei ei și cu ce ar trebui să facă pentru a o mulțumi. Deși trecuseră zeci de ani de când mariajul se încheiase, furia mamei sale nu se domolise. Acum, că se apropia bar mitzvah*, Michelle se simțea consumată de gânduri anxioase. Cum o să se poarte mama ei la* bar mitzvah*? Se va plânge tuturor de tatăl lui Michelle? Le va zice tuturor ce probleme are ea?*

Măcar o dată Michelle își dorea să se bucure de acest eveniment din viața familiei ei. Nu mai voia ca mama ei să fie centrul atenției sale. Michelle se simțea blocată și copleșită. Se simțea responsabilă pentru fericirea mamei ei, așa cum era din gimnaziu, după care se simțea vinovată când era enervată

că se simte responsabilă. Era un cerc vicios. Mai mult, iat-o – o femeie în toată firea cu propria ei familie. Se săturase să trăiască în capul ei și să nu își trăiască viața. Ar fi fost atât de, ei bine, jenant dacă cineva ar fi aflat cât de mult loc ocupă încă mama ei în mintea ei.

Michelle se confruntă cu gândirea negativă repetitivă, și nu e de mirare. Ea a descoperit că mama ei avea trăsăturile-cheie ale narcisismului, în special egocentrismul și lipsa empatiei. Îți amintești de mamele grandioase și vulnerabile din capitolul 3? Rochelle, ca multe persoane cu narcisism, manifesta trăsături ale ambelor. Ea avea nevoie să pară perfectă pentru toată lumea și trebuia să fie tot timpul în centrul atenției. Deși divorțul e dificil pentru toată lumea, Rochelle era atât de fragilă și de goală pe dinăuntru, încât nu putea să-și revină și să-și creeze o viață nouă. Insulta adusă stimei sale de sine era mult prea mare. Așa că se baza pe fiica ei, din culise, să o sprijine. Când Rochelle se simțea trădată de Michelle (de exemplu, când mergea la masă la mama ei vitregă), Rochelle se descărca prin critică mânioasă.

Și acea critică persista. A devenit o parte din felul în care se percepea Michelle pe sine însăși. La fel ca multe dintre fetele mamelor narcisiste, aceasta a crescut cu un flux continuu de critică, lipsă de empatie, gelozie și lipsa granițelor față de mama sa. La maturitate, a rămas cu „o gașcă lăuntrică de critici nemiloși" care vorbeau peste ea tot timpul, creând nesiguranță și îndoială de sine (McBride, 2013).

Acum să urmărim cum s-ar putea manifesta gândirea negativă repetitivă la tine. Mai jos este o listă de simptome frecvente de RNT. Scoate-ți jurnalul și notează-le pe cele care ți se aplică.

- Am încontinuu gânduri negative, supărătoare, oricât de mult aș încerca să le opresc.

- Gândurile mele negative repetitive afectează felul în care mă văd pe mine însămi, relațiile mele sau alte situații, cum ar fi serviciul sau școala.
- Gândurile mele negative repetitive afectează felul cum mă port în relații, la serviciu, la școală sau în alte situații cotidiene.
- Mi-aș dori să îmi controlez mai bine gândurile negative repetitive.
- M-aș simți mai liberă dacă nu aș avea aceste gânduri negative repetitive.

Acum, că ai o înțelegere mai bună a modului cum experimentezi gândirea negativă repetitivă, să explorăm în detaliu cum te afectează aceasta.

DE CE TE CONFRUNȚI CU RNT?

La fel ca personajul din *Unde-i Waldo?*[1], gândurile negative repetitive pot apărea oriunde. Poate că vrei să urmezi un curs, dar ideea de a intra într-o cameră plină de străini te umple de groază. Toată lumea se uită la mine. Vor crede că nu am ce căuta aici. Poate că nu iei niciodată cuvântul la ședința consiliului de administrație. Toată lumea vorbește în același timp. Poate că nu poți înceta să te gândești că iubitul tău ți-a zis că trebuie să lucreze până târziu vineri și că nu poate ieși. Vrea să vă despărțiți? N-ai putut dormi, gândindu-te la asta. Sau poate că nu îți poți lua mintea de la cât de supărată ai fost că fiica ta nu a fost invitată la o petrecere aniversară și i-ai trimis un e-mail furios mamei fetei aniversate. Ți-ai cerut scuze, dar te mustri pe tine însăți, câteva săptămâni mai târziu.

[1] Serie de cărți puzzle pentru copii, create de ilustratorul englez Martin Handford. Acestea constau dintr-o serie de ilustrații detaliate pe două pagini, care înfățișează zeci sau mai mulți oameni făcând o varietate de lucruri amuzante într-o anumită locație. (*N. red.*)

Ca fiică a unei mame narcisiste, probabil că ai avut mai multe experiențe în copilărie (și poate continui să ai!) care te-au făcut vulnerabilă la RNT. Mai jos sunt trei tipare frecvente care îți pot părea cunoscute.

Ai învățat să te interiorizezi. Asta se poate să se fi întâmplat din mai multe motive. Poate că mama ta a avut nevoie să fie în centrul atenției tot timpul. Dacă ai avut o mamă grandioasă, poate că vorbea nonstop despre ea, iar tu, ca toți ceilalți, erai publicul ei. Dacă ai avut o mamă vulnerabilă, poate că îți cerea să ai grijă de ea tot timpul. În orice caz, nu mai rămânea loc pentru tine să îți exprimi gândurile și sentimentele. Exprimarea gândurilor și a sentimentelor e o abilitate care trebuie exersată, la fel ca practicarea tenisului sau cântatul la pian.

Ai învățat să îți judeci gândurile și trăirile. Dacă îți *exprimai* gândurile și sentimentele, poate că mama ta devenea furioasă sau deprimată, sau îți ridiculiza emoțiile, în special dacă se simțea criticată. Ca în cazul multor oameni cu părinți narcisiști, vocea critică a mamei tale a devenit a ta. Când ți se spune că gândurile și sentimentele tale sunt greșite, ba chiar demne de fi luate în derâdere și disprețuite, mesajul către sinele tău interior este: *Ceva e în neregulă cu tine.* Acest lucru nu e surprinzător și cu siguranță nu e vina ta. Oamenii „internalizează profund criticile părinților lor, ceea ce înseamnă că acele comentarii depreciative care se derulează în mintea lor sunt adesea o reflexie a vocilor parentale", explică Kristin Neff (2011, 25) în cartea ei *Self-Compassion*. Cel mai sigur loc pentru a-ți păstra gândurile este în propria ta minte.

Ai învățat să te îndoiești de gândurile și sentimentele tale. În capitolul 4, ai învățat despre *gaslighting*. Adu-ți aminte, *gaslighting*-ul este modul prin care mama ta te făcea să te îndoiești de percepția ta asupra realității și de propriile sentimente. Care este legătura dintre *gaslighting*-ul unei mame și dezvoltarea gândirii negative repetitive la fiică? Să presupunem că mama ta

era o „negatoare". Îți amintești de Sarah, a cărei mamă se purta de parcă nu o deprecia niciodată pe Sarah în privința muncii sale școlare? Acea experiență a lăsat-o pe Sarah blocată în capul ei, chestionându-se pe sine, încercând să își dea seama unde a greșit. Dacă ai fost făcută să te îndoiești de tine în orice fel, poate că acum ești blocată, gândindu-te la toate lucrurile care nu ți-au mers bine în viață, întocmai ca Michelle.

> *Cred că sunt o mamă bună, a spus Michelle la terapie. Dar mă îndoiesc de mine tot timpul, încercând din greu să nu fac ce ar fi făcut mama mea. Îmi ascult copiii și le susțin pasiunile. Vreau să fac totul cum trebuie. Stau trează noaptea, făcându-mi griji. Nu cumva fac prea multe activități? Nu sunt destule? Ar trebui să-i ajut mai mult la teme? Sau mai puțin? Luna trecută i-am zis unei prietene ceva ce m-am gândit că i s-a fi putut părea insensibil. Am fost sigură că am jignit-o. Mi-e atât de rușine și mă simt atât de vinovată. Am tot evitat-o, chiar dacă îmi place să-mi petrec timpul cu ea. Acum probabil chiar crede că s-a întâmplat ceva rău! Aud vocea mamei mele în cap toată ziua, spunându-mi că am făcut ceva greșit. Iar acum e vocea mea. Sunt cel mai rău dușman al meu!*

Cu timpul, Michelle a dobândit perspective noi asupra minții sale anxioase. A exersat disponibilitatea de a trăi orice simțea și gândea - orice apărea în lăuntrul său - știind că oricum nu poate controla acele evenimente interioare. În schimb, a putut să se distanțeze de acele experiențe, să le privească într-un mod diferit și să se concentreze asupra lucrurilor importante din viața ei (Mazza, 2020). În continuare, să vedem ce abilități a dobândit Michelle.

Stabilirea diferenţei dintre semnale și zgomot

Oricât de neplăcute ar fi gândirea negativă repetitivă și „verișoara" sa, anxietatea, ele sunt necesare supraviețuirii noastre și nu vrem să scăpăm de ele. Anxietatea ne ține în siguranță. Dar

uneori sistemul nostru nervos reacționează de parcă suntem în pericol când nu suntem. Metafora detectorului de fum ne ajută în privința înțelegerii anxietății. Ți s-a declanșat vreodată detectorul de fum din bucătărie din cauza fursecurilor arse din cuptor când găteai? Aproape toată lumea a avut acea experiență. Ce faci? Scoți fursecurile afară, oprești cuptorul și deschizi ferestrele. Nu suni la 112 pentru a chema pompierii. Nu scoți detectoarele de fum, astfel încât un incident asemănător să nu se mai întâmple niciodată.

Te bazezi pe acel detector de fum, acea alarmă, chiar dacă te dor urechile, îți face inima să bată tare și mâinile să transpire. Ai nevoie de alarma de fum, cu toate că uneori îți dă alarme false. Adică te anunță că este o urgență, când, de fapt, este o mică problemă de rezolvat. Problema e că organismele noastre nu fac diferența dintre o urgență reală (arde casa) și fursecurile arse (deschide ferestrele). Corpurile noastre fac ceea ce sunt programate să facă. Ele intră în reacția luptă-fugi-sau-îngheață, de care probabil ai auzit. Înainte să te apuci să te gândești și să realizezi că ești cu adevărat în siguranță, un val de adrenalină și alți hormoni ai stresului îți inundă corpul. Acești hormoni te pregătesc pentru a te salva în moduri vitale. Așadar, o alarmă de fum este un „semnal" util.

Când vine vorba despre gânduri, există o diferență între *gândurile-semnal* și *gândurile-zgomot*. Gândurile-semnal îți dau informații utile, chiar dacă sunt asociate cu griji. Gândurile-semnal sunt cele cărora trebuie să le acorzi atenție, deoarece poți acționa pe baza lor pentru a rezolva o problemă.

Prin contrast, gândurile-zgomot nu ne oferă informații utile pe care să le putem folosi pentru a întreprinde o acțiune utilă sau a rezolva o problemă. Gândurile-zgomot sunt ca puricii la radio. Atunci când radioul tău din mașină e blocat între posturi și se aude cu purici, ce faci? Asculți cu atenție, încercând să îți dai seama ce melodie este sau ce spune cineva? Probabil că nu. Puricii sau zgomotul nu sunt utile sau distractive. În schimb,

reglezi pe un post care se aude clar și ești atentă la acela. Iată cum a ajutat-o pe Michelle aflarea diferenței dintre gândurile-semnal și gândurile-zgomot.

> *Michelle a învățat că nu își poate opri gândurile îngrijorătoare, după cum nu poate să scape de acel* „detector de fum" *din creierul ei sau să nu aibă iar purici la radio. La următoarea programare, a declarat: „Săptămâna trecută am început să am iar gândurile astea despre petrecerea de* bar mitzvah *a lui Alex. Dacă se îmbolnăvește? Dacă mama mea ne face o problemă? Apoi mi-am amintit că acestea sunt gânduri-zgomot și că nu pot face nimic în privința lor. Mă concentrez doar pe ce este cu adevărat important. Asta e o zi atât de importantă pentru Alex, iar toți prietenii și întreaga familie vor fi acolo. Nu numai mama mea. Grijile încă sunt acolo, dar eu știu că sunt doar zgomot. M-am mai îngrijorat și că muzica va fi prea tare. Acesta a fost un gând-semnal. Așa că am vorbit cu DJ-ul și o s-o păstreze la un volum redus. Muzica e importantă, dar e, de asemenea, important și ca oamenii să poată vorbi unii cu alții. Sunt mai relaxată și pot să-i acord atenție lui Alex. Asta contează!"*

Acum e rândul tău să identifici diferitele tipuri de gânduri. În jurnalul tău, răspunde la următoarele întrebări:

- Care sunt unele dintre gândurile tale „zgomot"?
- Care sunt unele dintre gândurile tale „semnal"?
- Gândește-te la valorile pe care le-ai identificat în capitolul 2. Cum te ajută să înțelegi ceea ce contează pentru tine când apar gândurile-zgomot sau gândurile-semnal?
- Ce acțiuni poți întreprinde, ghidată de valorile tale, când apar aceste gânduri?

Externalizarea anxietății

Atunci când îți externalizezi anxietatea, consideri gândirea negativă repetitivă ca fiind ceva din afara ta. Îi dai un nume, de parcă ar fi un personaj cu propria identitate. Asta face din RNT ceva separat de tine. Poți „vorbi" cu RNT, creând o nouă „relație" cu anxietatea ta. Unele fiice își numesc RNT „vocea grijilor". Unele fiice o numesc după un personaj dintr-o carte, un film sau un serial. O altă fiică și-a numit vocea interioară de îndoială și rușine „Regina", după infama Queen Bee din filmul *Mean Girls*. Este important să reții că nu încerci să îți schimbi sau să îți controlezi gândurile. Nu încerci să le oprești sau să le îngrămădești într-un colț. Aceea e o bătălie pierdută pe care nu merită să o porți. Să vedem povestea lui Lauren și cum a ajutat-o această abilitate.

Lauren are 29 de ani și în curând va absolvi un master în învățământ primar. A vrut mereu să le predea copiilor mici. Cu toate acestea, pentru mama lui Lauren, Adele, un om de știință de succes, „ștersul copiilor la nas" *nu e o carieră acceptabilă pentru fiica ei.*

Lauren și-a petrecut anii de după facultate ca asistent de cercetare într-un laborator științific, convingându-se pe sine că și ea ar trebui să fie om de știință. Se simțea vinovată pentru că își ura slujba, pentru care ar fi trebuit să fie recunoscătoare. Indiferent cât de mult încerca, ea nu putea să nu se simtă imperfectă și nevrednică. Lauren și-a numit vocea de griji „Mătușa Marge"*, după ruda nesuferită a lui Harry Potter. Iată strategiile pe care le-a folosit pentru a-i face față* „Mătușii Marge" *și pe care le poți folosi și tu.*

Împrietenește-te cu ea. *„Salutare, Mătușă Marge! Mersi că ai venit la școală azi. Așază-te pe un scăunel. Sunt sigură că cei mici se vor bucura să te vadă."*

Redu-i sonorul. *Lauren și-a imaginat cum reduce volumul vocii Mătușii Marge. O putea auzi șoptind în fundal, dar, de vreme ce abia o auzea, nu conta. În curând, a uitat că era acolo.*

Dă-i o voce stupidă. *Lauren a repetat cu voce tare cuvintele Mătușii Marge, pe un ton amuzant. Cel mai bine a fost când a făcut-o fată de California. Comentariile Mătușii Marge și-au pierdut orice impact dacă sunau de parcă se desprindeau dintr-un film pentru adolescenți.*

Ignor-o. *Lauren a învățat că RNT părea ca un certăreț din mintea ei. Cum se întâmplă cu orice certăreț, uneori trebuie ignorat. A fost o ușurare pentru Lauren să știe că nu trebuie să îl oprească sau să îl controleze pe certăreț. Putea să își vadă pur și simplu de ziua ei, făcând ce e important pentru ea, fără să îi dea prea multă atenție.*

În jurnalul tău, scrie despre personajul care întruchipează pentru tine gândirea negativă repetitivă. Dacă preferi, îl poți desena. Apoi gândește-te la o situație care ți-a declanșat RNT în ultima vreme. Pentru acest exercițiu, e bine să alegi o situație care îți generează un nivel mediu de disconfort, poate de 3 sau 4, pe o scară de la 0 la 10. Ia în considerare fiecare dintre următoarele strategii și scrie cum i-ai răspunde acestui personaj.

- Împrietenește-te cu el.
- Redu-i sonorul.
- Dă-i o voce stupidă.
- Ingnoră-l.

IDENTIFICAREA CELOR CINCI MODURI PRIN CARE MINTEA TA TE HĂRȚUIEȘTE

Există cinci tipare frecvente de gândire care nu-ți sunt de ajutor. Obiectivul nu este să îți schimbi gândurile. Totuși, după cum este util să îi dai un nume de personaj grijii tale, este util să numești

diferitele tipuri de gânduri îngrijorătoare care alcătuiesc RNT. Să urmărim povestea lui Peggy și cum i-a fost de ajutor să identifice și să numească diferite părți din gândirea sa negativă repetitivă.

> *Peggy, în vârstă de 60 de ani, călătorește de câteva ori pe an din Maine să o viziteze pe mama ei, Mildred, la căminul din Georgia. „Mi-e groază de aceste călătorii săptămâni întregi", explică Peggy. „Aș putea să o mut pe mama să locuiască lângă mine, dar nu vreau. Încă mă mai ia la rost de parcă aș fi un copil de 14 ani care nu și-a făcut temele. Ultima dată când am ajuns la ea, a comentat ce șifonate sunt hainele mele. Tocmai coborâsem din avion! Știu că nu ar trebui să-i dau voie să mă enerveze, dar mă simt furioasă, ceea ce mă face să mă simt mai rău, de parcă aș fi atât de meschină. Când ajung acasă, mă gândesc la ce mi-a zis. Numai la asta mă gândesc, chiar și când merg la alergat, deși de obicei acolo uit de toate. Ea este cea închisă într-un cămin. De ce nu sunt mai drăguță?"*

Iată cele cinci tipare frecvente de gândire care se desfășoară în cazul lui Peggy.

Gândirea în alb și negru apare atunci când vezi lucrurile în extreme. Lucrurile sunt sau-sau, fără nuanțe de gri. Când Peggy s-a gândit: *Dacă nu o mut pe mama să trăiască lângă mine, sunt o fiică groaznică*, ea a numit aceasta „gândire în alb și negru".

Minimalizarea sau maximalizarea apare atunci când îți minimalizezi reușitele și când îți maximalizezi greșelile sau defectele. Când Peggy s-a gândit: *Ar trebui să fiu nerăbdătoare să o văd pe mama. Sunt o fată rea*, Peggy a învățat să numească aceasta „minimalizare".

Raționalizarea emoțională apare când crezi că sentimentele tale sunt egale cu realitatea. Când Peggy s-a gândit*: Mă simt ca o fiică jalnică. Sunt o persoană rea*, Peggy a învățat să numească aceasta „raționalizare emoțională".

Ar fi trebuit să… apare atunci când iei mai mult în considerare așteptările pe care crezi că le au ceilalți de la tine decât ceea ce crezi că e bine pentru tine. Când Peggy s-a gândit: *Ar trebui să mă duc unde vrea soțul meu în vacanță* în loc să zic unde vreau eu *să merg*, ea a învățat să numească aceasta „Ar fi trebuit să…"

„Catastrofizarea" apare atunci când prevezi că se va întâmpla ceva îngrozitor în viitor și nu iei în calcul alte scenarii. Când Peggy s-a gândit: *Dacă nu sunt bona nepotului meu în fiecare weekend, voi avea o relație oribilă cu nora mea*, ea învățat să numească asta „catastrofizare".

Pe măsură ce Peggy a exersat identificarea și numirea gândurilor sale, și-a creat o distanță față de ele. Putea spune care erau gândurile-semnal și care erau gândurile-zgomot. În jurnalul tău, scrie exemple de gânduri de-ale tale în fiecare dintre aceste categorii. Poți totodată accesa http://www.newharbinger. com/50096 pentru a descărca fișa de lucru „Înțelegerea gândurilor mele".

- Gândirea în alb și negru
- Minimalizarea și maximalizarea
- Raționalizarea emoțională
- Ar fi trebuit să…
- „Catastrofizarea"

Apoi gândește-te cum te influențează. S-ar schimba ceva dacă identifici și numești aceste gânduri în loc să le pui la inimă și să te judeci pentru că le ai?

Ce au în comun aceste strategii? Gândurile și sentimentele pe care le ai în prezent sunt legate de experiențele din copilăria ta, dar nu trebuie să fii blocată în felul cum te afectează. Toate aceste strategii îți cresc nivelul de mindfulness și de conștiință de sine. Îți observi conștient gândurile, fără să le judeci, și întreprinzi

acțiuni care te ajută să creezi viața pe care vrei să o trăiești. Acest lucru e important, pentru că studiile recente au demonstrat că persoanele conștiente se îngrijorează mai puțin dacă se concentrează pe două părți ale practicii lor de mindfulness: a nu judeca și a acționa conștient (Evans și Segerstrom, 2011).

În acest capitol, ai învățat cum se luptă fiicele mamelor narcisiste cu gândurile îngrijorătoare cronice despre trecut, prezent și viitor, un proces cunoscut drept gândire negativă repetitivă sau RNT. Fiicele sunt vulnerabile, predispuse să dezvolte RNT întrucât, crescând, ele învață să le interiorizeze și să se îndoiască de gândurile și de sentimentele lor. Acestea sunt strategii bune pe termen scurt, când crești alături de o mamă care ocupă tot spațiul din familie. Totuși, după lectura acestui capitol, sper că vei învăța că ai puterea să devii conștientă și să ai o relație diferită cu îndoiala de sine și cu gândurile autocritice.

CAPITOLUL 6
ELIBEREAZĂ-TE DE RUȘINE ȘI DURERE

Ca fiică a unei mame narcisiste, probabil cunoști foarte bine sentimentul că „ceva e în neregulă cu tine", chiar dacă nu l-ai exprimat niciodată în cuvinte. Te doboară de pe picioare din senin, ca un curent invizibil din ocean. Poate că te urmărește pretutindeni, ca o umbră tăcută de aceeași formă cu tine. Poate că știi exact când apare. E ceva previzibil, dar nedorit, cum sunt alergiile de primăvară sau ora de vârf din trafic. Să ne uităm la câteva exemple în care se manifestă rușinea.

Te întâlnești cu același tip de oameni, cei care nu sunt potriviți pentru tine. Prietenii tăi s-au săturat să audă cum partenerii tăi te lasă baltă sau mai au pe cineva și cum tu încă le mai dai o șansă. Te pricepi să inventezi scuze pentru acești oameni sau să te învinovățești pe tine însăți. Poate ești prea directă și îi sperii. Poate nu ai clarificat că vrei o relație. Prietenii tăi spun că trebuie să alegi mai bine și să ai grijă la semnalele de alarmă. Dar tu știi adevărul. E ceva în neregulă cu tine.

Poate că îți tot spui că trebuie să mai slăbești aceleași 5 kilograme, iar și iar. Faci sport în fiecare zi și mănânci sănătos, dar cântarul urcă la loc. La controlul anual, doctorul a menționat că îți va monitoriza colesterolul. Te simți ca o ratată. Ce e în neregulă cu tine? De ce nu te poți menține sănătoasă? Nu există nicio scuză.

Poate că te-ai conectat pe Instagram, doar pentru un minut. Ți-ai spus de atâtea ori că trebuie să nu mai stai pe această aplicație. E otravă emoțională. Dar nu poți rezista. Și iat-o: o poveste

a colegelor de facultate luând cina în oraș, fără tine. Nici măcar nu erai atât de apropiată de ele, dar tot te simți lipsită de valoare. O săptămână mai târziu, încă te simți la fel, convinsă că ești atât de neimportantă încât ai fost exclusă din grup.

Poate că noaptea trecută ai băut prea mult. Din nou. Ți-ai promis că nu o vei face când prietenele te invită în oraș la ora reducerilor. Nu se sfârșește niciodată cu bine pentru tine. Dimineața următoare ești mahmură, ai întârziat la serviciu și ți-e rușine. Vecina de alături te-a invitat în grupul ei de recuperare. Dar dacă vezi pe cineva cunoscut? Ți-ai promis că nu vei fi niciodată ca mama ta. Și iată-te!

Poate că nu îți vine să crezi că șeful tău s-a dat iar la tine. De ce îi permiți să scape nepedepsit? Ți-a pus mâna pe fund, iar mâna lui a alunecat „din greșeală" pe sânul tău. El a anunțat concedieri în viitor. Ce poți să faci? Cine te-ar crede? Toată lumea îl iubește.

Toate acestea sunt momente de rușine: „acel sentiment dureros intens sau acea experiență de a crede că suntem imperfecți, așadar nedemni de acceptare și apartenență[1]", după cum o definește Brené Brown (2007, 5). E important să clarificăm diferența dintre două emoții deseori confundate: *rușinea* și *vinovăția*. Simți *vinovăție* când ai făcut ceva ce crezi că e greșit, ceva ce contravine simțului tău etic sau tipului de persoană care îți dorești să fii. Poate că te-ai răstit la partenerul tău după ce colegul tău ți-a criticat prezentarea. Asta contravine valorii tale de a-ți trata partenerul cu bunătate: a te simți vinovată *pentru acțiunile tale* se justifică. Dacă nu ai face-o, relația ta ar putea avea probleme. Sentimentele tale de vină te pot motiva să iei măsuri corective, să îi ceri scuze partenerului și să îți dai seama ce să faci data viitoare când ești stresată de la muncă.

Dar dacă ai simți rușine după ce te răstești la partenerul tău în loc de vinovăție? Rușinea este sentimentul că ceva e foarte

[1] Mai multe despre acest concept în cartea *Apartenența - Cum să redobândim sentimentul de apartenență prin conectarea cu sine, cu ceilalți și cu natura*, de Toko-Pa Turner, publicată la Editura Herald, 2022. (*N. red.*)

în neregulă cu *tine*, nu cu acțiunile tale. Dacă simți rușine, s-ar putea să faci sau să simți oricare dintre următoarele:

- Te simți extrem de vinovată sau ești autocritică din cauza comportamentului tău, sau crezi că ești o persoană rea.
- Îți negi comportamentul.
- Te enervezi pe partener.
- Ignori problema.
- Te simți înghețată emoțional și nu știi ce să faci.
- Devii deprimată.
- Devii anxioasă.

Rușinea apare deghizată. Apare în comportamente care, la suprafață, nu par legate de chestiunea în cauză. Să analizăm mai profund anumite situații în care poate apărea rușinea.

NU E LOC DE GREȘELI

Poate că te chinui cu nevoia de perfecțiune în anumite zone ale vieții tale. Atunci când faci o greșeală, faci prea mare caz de ea? E posibil să exagerezi. Când ceva nu merge bine, te simți extrem de supărată sau furioasă pe tine sau pe alții?

Perfecționismul își arată urâtul său chip dureros. Nu e de mirare că te simți astfel. Rușinea și perfecționismul merg mână în mână. În familia ta, probabil că era puțin loc pentru greșeli și pentru a învăța din ele. În schimb, acestea erau întâmpinate cu criticism, fără recunoașterea sentimentelor tale și fără a ți se oferi moduri de a rezolva problemele. Mai mult decât atât, greșelile tale erau importante pentru felul cum o făceau să se simtă pe mama ta: rușinată, deprimată sau nervoasă, lăsându-te cu sentimentul că, „dacă cineva face o greșeală, acel cineva este o greșeală" (Donaldson-Pressman și Pressman, 1994, 102).

În plus, e posibil ca mama ta să fi fost incapabilă să-și tolereze greșelile sau imperfecțiunile. Adu-ți aminte cum ai fost marcată de felul în care ai fost tratată în copilărie și de ceea ce ai observat în familia ta. Dacă mama ta avea un stil narcisic grandios, probabil că răbufnea și dădea vina pe ceilalți când se simțea criticată sau când greșelile ei ieșeau la lumină. Dacă mama ta avea un stil vulnerabil de narcisism, e posibil să fi devenit deprimată și retrasă când se confrunta cu propriile sale defecte adevărate sau închipuite. În orice caz, mama ta nu avea tăria emoțională și maturitatea de a recunoaște că nimeni nu e perfect.

Îți amintești de Sarah din capitolul 4? Când mama sa, Roberta, a fost înștiințată de către profesoara de matematică de faptul că fiica ei are probleme, a explodat, lăsând-o pe aceasta cu sentimentul că imperfecțiunea ei a cauzat furia mamei, iar rușinea a început să crească.

Nimeni nu vrea să simtă rușine. Vei face orice poți pentru a evita să o simți. De aceea mintea ta a dezvoltat alte lucruri pe care să le faci când apare. Problema e că rușinea se află acolo oricum, iar lucrurile pe care le facem pentru a evita sentimentul nu ne ajută să ducem tipul de viață pe care ni-l dorim. În următoarea secțiune, vei învăța cum să faci față rușinii.

ELIBERAREA DE RUȘINE

Care sunt soluțiile? Prima este să îi faci loc rușinii sau oricărei alte emoții dureroase. Uneori acel proces se numește *acceptare*. Uneori se numește *disponibilitate*, însemnând „a fi deschis față de orice apare… a fi dispus să trăiești ceea ce se află deja acolo" (Boone, Gregg și Coyne, 2020, 55). Înseamnă să fii deschisă la gânduri, senzații fizice și impulsuri. Imaginează-ți aceasta în felul următor: să fii dispusă să trăiești orice se petrece în interiorul tău, în interiorul ființei tale. Dacă ideea de „disponibilitate" este derutantă, îți poți imagina că îți acorzi ție însăți *permisiunea* de a

trăi orice apare în interiorul tău. Nu înseamnă că îți place sau că îți dorești orice din acel ceva. Înseamnă că îți permiți să trăiești asta.

În jurnalul tău, te rog să răspunzi următoarelor întrebări. Pe măsură ce îți notezi răspunsurile, poți exersa permisiunea de a trăi, fără să judeci, orice apare în interiorul tău? Dacă ai gânduri critice, e în regulă (probabil vor exista). Doar permite-ți să le trăiești și pe acelea.

- Te confrunți cu dorința de a fi perfectă?
- Dacă da, în ce privințe apare perfecționismul în cazul tău?
- Dat fiind ceea ce ai învățat despre legătura dintre rușine, perfecționism și ipostaza de fiică a unei mame narcisiste, ce ai învățat despre experiența ta privind perfecționismul?

Scrie pe scurt despre o perioadă în care ai simțit nevoia să fii perfectă (o propoziție sau două sunt suficiente). Data viitoare când se va întâmpla:

- Ce îți vei spune diferit ție însăți?
- Ce acțiuni diferite vei întreprinde?
- A fost vreun moment din trecut când această situație s-a petrecut și tu te-ai descurcat într-un mod de care să fii mulțumită, măcar puțin?
- Cum ai reușit acest lucru?
- Ce spune despre punctele tale forte sau despre caracterul tău faptul că ai fost capabilă să faci asta?

Acum, că ai învățat despre rușine și perfecționism, să analizăm de ce rușinea este una dintre emoțiile cel mai dificil de înțeles și de gestionat.

PUTEREA PERSISTENTĂ A RUȘINII

Rușinea a fost descrisă drept una dintre emoțiile cel mai dificil de suportat. A fost numită „emoția adormită", deoarece este atât de greu de recunoscut (Ashley 2020, xiii). Din păcate, relația dintre mama narcisistă și fiica ei pregătește terenul pentru trăirea rușinii de către fiică. Puține asemenea mame vor să le provoace rușine fiicelor. Cel mai probabil, comportamentul *lor* provine din propria copilărie problematică, ba chiar traumatică, din nevoile lor neîmplinite. În orice caz, este important să înțelegem de ce o fiică simte rușine în prezent, pentru ca ciclul să poată fi întrerupt. Și poate fi. Fiicele mamelor narcisiste au adeseori câteva dintre sau toate experiențele următoare:

- Mama s-a comportat de parcă ar fi fost geloasă pe fiică.
- Mama s-a comportat de parcă ar fi fost în competiție cu fiica.
- Mama a ignorat emoțiile dificile ale fiicei.
- Mama s-a enervat, a minimalizat sau a râs de emoțiile fiicei.
- Mama nu a avut grijă în mod corespunzător de nevoile fizice ale fiicei.
- Mama s-a comportat în moduri care erau neadecvate sau insensibile față de nevoile fizice ale fiicei.
- Mama avea nevoie să fie în centrul atenției, fie în mod grandios, fie vulnerabil.

Ce au în comun aceste comportamente în ceea ce privește impactul lor asupra ta? Ai crescut într-o familie în care te simțeai inferioară, neînsemnată sau invizibilă. Ai învățat că uneori era *de folos* să te simți și să te comporți astfel. Era o strategie de supraviețuire. Apare însă o problemă: cu cât te comporți mai

mult astfel, cu atât te simți mai neînsemnată și invizibilă, și cu atât mai rău te simți în pielea ta.

Nu doar că te obișnuiești să crezi că sentimentele și nevoile tale nu contează, dar ajungi să le tratezi ca și cum ar fi probleme, poveri. În cele din urmă, acel sentiment de a fi invizibilă, cu sentimentele tale drept poveri pentru ceilalți, devine modul tău „prestabilit", cam cum sunt posturile de radio prestabilite din mașină. Acele posturi s-ar putea să nu fie pornite întotdeauna. Dar e mai ușor să le pornești, pentru că sunt prestabilite. Sunt gata de pornire. Iată cum a dezvoltat Allison sentimentul rușinii când era mică.

Allison are 45 de ani. E măritată cu Justin, care are aceeași vârstă și împreună au doi fii adolescenți. Allison scrie în diferite reviste. După nașterea celui de-al doilea fiu al lor, Justin s-a vindecat de cancer. Allison se simte recunoscătoare pentru sănătatea soțului ei, pentru siguranța lor financiară și pentru starea de bine a fiilor lor. Totuși, Allison simte că nu își merită norocul. Deși contribuie în mod regulat la publicații cunoscute, stă trează în fiecare noapte înainte de a-i apărea articolul, cu maxilarele încleștate. Recent, a câștigat un premiu pentru un articol de investigație despre deșeurile chimice din râurile locale.

Allison a fost la ceremonia de premiere și a primit placheta. La plecare, a auzit fără să vrea pe cineva zicând: „E om de știință?"

Allison s-a simțit inundată de rușine și regret. Fața i s-a înroșit, picioarele i s-au împleticit. S-a gândit: Ce știi tu despre deșeurile toxice? Altcineva ar fi făcut o treabă mult mai bună.

În drum spre casă, mintea lui Allison vâjâia de îndoieli: Când va fi dată în vileag? Când vor descoperi „ei" că ea nu știe ce face?

A doua zi, Justin i-a zis lui Allison că vrea să le scoată la cină în oraș, pe ea și pe două dintre prietenele ei apropiate, pentru a sărbători premiul. E surprins să afle că Allison nu le-a zis prietenelor despre asta. „Mi-e jenă, recunoaște Allison. Nu vreau ca ele să creadă că mă laud."

Ce a dus la acel moment? Allison a crescut cu tatăl ei, Walter, care era pompier, cu mama ei, Pamela, casnică, și cu

fratele ei mai mare, Brian. Allison era mândră de tatăl ei. Și-a amintit, radiind de fericire, de excursia cu clasa la unitatea de pompieri. Se simțea ca o vedetă. Dar acasă era o cu totul altă poveste. Allison vedea că mamei sale îi era greu atunci când tatăl ei avea ture de douăzeci și patru de ore, impunându-i acesteia să aibă grijă de copii și de părinții ei vârstnici, care locuiau pe aceeași stradă. Pamela avea standarde înalte pentru ea și pentru copiii ei. Însă rareori își îndeplinea propriile așteptări, și nici Allison nu reușea să o facă. Pamela devenea copleșită cu ușurință, iar când era copleșită, arunca remarci tăioase la adresa lui Allison.

Spre deosebire de fratele ei, care era bun la sport, Allison iubea școala. Petrecea cât de mult timp posibil în camera ei, scriind în jurnale. Părea că Pamelei îi e rușine de fiica ei studioasă. Înainte de cină, deschidea ușa camerei lui Allison și întreba sarcastic: „Iar scrii în jurnalele tale secrete?"

Când Allison a adus acasă carnetul de note, numai cu 10 și un singur 9, Pamela a spus: „Dacă ești așa deșteaptă, cum de ai luat un 9?"

Pe măsură ce creștea, Allison primea tot mai multe responsabilități. O ajuta pe mama ei să aibă grijă de bunici: făcea comisioane, curățenie și eventual îi ducea la programări. Pamela nu îi mulțumea niciodată și zicea: „Să o faci pe deșteapta nu e singurul lucru care contează în familia asta."

Walter venea acasă din turele sale lungi și se culca. În zilele lui libere, se ducea la meciurile fiului său, fratele lui Allison.

Odată, în clasa a VI-a, în timp ce mergeau la dentist, Allison i-a destăinuit mamei sale că plănuia să fie un scriitor celebru când va fi mare.

„Chiar așa? a răspuns Pamela. Ce știi tu despre cum e să ajungi scriitor?"

Allison nu se putea bucura de succesul ei ca scriitoare, deoarece rușinea lucrase atât de bine. În copilărie, Allison se simțea foarte rău să fie ea însăși, chiar dacă nu putea exprima acel sentiment în cuvinte. Punctele forte și pasiunile sale – studiul

și scrisul – o făceau pe mama ei să aibă o părere proastă despre ea însăși, ceea ce crea ciclul prin care o desființa pe Allison. Deși Allison avea o carieră de succes, cuvintele umilitoare ale mamei sale se țineau după ea ca o umbră.

Cum s-a întâmplat asta? De ce experiențele care induc rușinea persistă mult timp după ce au trecut, făcându-te să ai o părere proastă despre tine și să te comporți în moduri care îți displac sau care nu sunt în interesul tău? Pentru a înțelege de ce se întâmplă asta, e important să înțelegi cum sunt păstrate evenimentele dureroase timpurii în banca de amintiri a creierului tău.

Să revenim la Allison. Mama ei făcea remarci sarcastice, răutăcioase la adresa ei, care i-au afectat stima de sine în adolescență. Allison își distrăgea atenția oferindu-se să o ajute pe mama ei. Nu se gândea conștient: *Asta a fost teribil. Mama mi-a rănit sentimentele. Dar știu că nu e vina mea că îmi vorbește așa.*

În schimb, creierul începe să lucreze la gestionarea acestei experiențe traumatizante. Iată ce se întâmplă. Să zicem că ai avut o experiență dureroasă cu mama ta în adolescență. Partea „emoțională" a creierului, cunoscută sub denumirea de sistem limbic, intră în acțiune. Eliberează în sânge substanțe chimice sau hormoni de stres, cum ar fi adrenalina și cortizolul. Mușchii ți se încordează, inima îți bate tare, ți-e greață de la stomac. Partea „gânditoare" a creierului tău, confruntată cu acest eveniment stresant, se oprește. Este „deturnată" de puterea momentului. În cel mai scurt timp, amintirea acestui eveniment rămâne „ștampilată" în creierul tău emoțional. Această parte a creierului păstrează amintirile tale emoționale. Amintirile emoționale nu au cuvinte care le sunt atașate; nu au o poveste de adult pentru a le explica. Atunci când amintirile sunt păstrate în creierul tău în acest fel, pur și simplu nu au timp să „călătorească" spre partea „gânditoare" a creierului, unde amintirile sunt integrate prin logică și limbaj (Armstrong, 2015).

La câțiva ani după un incident dureros sau traumatizant, acea amintire este păstrată încă în creierul tău emoțional. Când

Allison a auzit pe cineva zicând: „E om de știință?", acest fapt i-a adus instantaneu aminte de comentariile critice ale mamei ei. Corpul ei a reacționat de parcă avea 14 ani, întoarsă în camera ei din adolescență. Desigur, Allison nici măcar nu știa dacă acel comentariu era critic. Poate că persoana respectivă era uimită că cineva care nu este om de știință a scris un articol atât de excelent despre deșeurile toxice!

Iată care e ideea: „Creierul tău emoțional confundă asemănătorul cu identicul" (Armstrong, 2015, 10). Acest lucru i s-a întâmplat lui Allison. Creierul ei nu a putut face diferența între experiențele dureroase cu mama ei, care o făceau să se simtă rău, și ce se întâmpla în prezent.

În plus, ca toate emoțiile, rușinea avea un scop. A ajutat-o să „ascundă" și să „acopere" ceea ce avea cu adevărat nevoie: să simtă că este valoroasă așa cum este (Armstrong, 2015, 10). În continuare, să urmărim cum a învățat Allison să scoată la iveală durerea rușinii și cum poți să faci asta și tu.

Allison a învățat un proces de identificare și gestionare a emoției rușinii, format din cinci părți. În următoarea secțiune, folosește-ți jurnalul pentru a-ți nota răspunsurile, atunci când este necesar. Te rog să reții că acești cinci pași pot fi aplicați și altor emoții dureroase.

1. Numește rușinea

Scrie despre un moment când ai avut o părere proastă despre tine. Te rog să alegi un incident care pare de o intensitate ușoară sau moderată pentru tine, nu unul care este extrem de rușinos. Pe măsură ce îți aduci aminte, scrie ce observi în legătură cu:

- senzațiile fizice din corpul tău;
- gândurile care îți vin în minte;
- emoțiile tale;

- nevoia pe care acel sentiment de rușine încerca să o acopere sau de care încerca să te protejeze.

Allison a scris despre o situație în care a încurcat prezentarea ofertei școlare[1] *pentru fiul ei și s-a dus la o școală greșită. A mers la cea corectă și a ajuns târziu, pierzând numai 15 minute din prezentare. Cu toate acestea s-a simțit groaznic, de parcă i-ar fi greșit fiului ei într-un mod teribil. În timp ce Allison scria despre această amintire, observa că i se încleștează maxilarul și că are o senzație de gol în adâncul stomacului. Știa că reacția ei era exagerată, dar nu putea să se elibereze de ea. Învățând despre rușine, a făcut legătura dintre acea voce dură din capul ei și experiențele din copilărie. Îți amintești cum o lua Pamela peste picior pe Allison că a luat nota 9 în loc de 10?*

Allison și-a dat seama că mama ei era la fel de dură și cu ea însăși. Pamela se aștepta să fie perfectă și devenea nervoasă și frustrată atunci când nu era. O parte din „vocea rușinii" *lui Allison însemna că trebuia să fie perfectă. La fel cum, dacă nu era cercetător, cum putea justifica faptul că a câștigat un premiu pentru articolul ei științific? Nu va putea fi niciodată destul de bună. Allison a avut nevoie de mult antrenament, dar cu timpul, experimentând rușinea, a învățat să o* „numească" *și să folosească următorii pași pentru a o plasa în perspectiva corectă.*

2. Numește ceea ce prețuiești

Rușinea îți răpește sentimentul în legătură cu cine ești și cu ceea ce este important pentru tine. Atunci când sentimentele de lipsă de valoare sunt activate, s-ar putea să eviți oamenii, locurile, evenimentele sau activitățile care sunt importante pentru tine. Reține, această strategie de evitare te-a ajutat și te-a protejat

[1] În engl., *Back To School Night*. Majoritatea școlilor din Statele Unite organizează o seară de vizite pentru public, care le permite părinților și elevilor să verifice sălile de clasă, să se întâlnească cu profesorii și să afle ce le rezervă pentru anul școlar viitor. (*N. red.*)

mai înainte în viață. Cu toate acestea, acum nu te mai ajută. E important să identifici încă o dată ce anume este important pentru tine.

Gândește-te la amintirea pe care ai identificat-o în primul pas de mai sus. Ce spune ea despre ceea ce este important pentru tine astfel încât să trăiești o viață prosperă și plină de sens? Pentru a-ți aminti tipurile de valori, te rog să mergi la capitolul 2 sau verifică în jurnalul tău. Ce acțiuni poți întreprinde pentru a trăi conform acelor valori, chiar dacă pare incomod?

Allison a descoperit că două dintre valorile ei de bază erau conectarea cu ceilalți și grija pentru mediul înconjurător. Atunci când a înghețat de rușine, a identificat acțiunile prin care acele valori se pot reflecta în viața sa. Asta s-a tradus prin faptul că le-a spus prietenelor despre premiul pentru articol, chiar dacă s-a simțit stânjenită. Au ieșit în oraș împreună și au sărbătorit, după cum și Allison sărbătorise veștile bune ale prietenelor ei în trecut. Astfel a fost manifestată valoarea de a se simți legată de ceilalți. În continuare, ea a preluat subiecte de scris tot mai dificile despre problemele de mediu, fiindcă acestea erau importante pentru ea, iar aceasta era modalitatea prin care simțea că aduce o contribuție semnificativă. Vocea mamei sale încă îi răsuna în ureche („Ce știi tu despre scris?"). Totuși, Allison a învățat să se distanțeze și să facă lucrurile care contează pentru ea.

3. Privește rușinea într-un mod diferit

La începutul acestui capitol, ai învățat despre cum sunt păstrate ca amintiri evenimentele asociate cu rușinea în partea emoțională a creierului tău. Amintirile se blochează imediat, înainte ca partea logică a creierului tău să aibă ocazia de a le înțelege. Poate că nu erai suficient de mare pentru ca creierul tău să analizeze acele incidente și să înțeleagă că un eveniment dureros nu s-a petrecut din vina ta. Următoarele întrebări, bazate pe activitatea expertului în traumă Courtney Armstrong (2015),

sunt concepute pentru a te ajuta să te distanțezi de evenimentele dificile ale vieții și să le înțelegi dintr-o perspectivă mai sănătoasă.

1. Scrie pe scurt despre un eveniment dificil din viața ta. Sunt suficiente câteva propoziții.
2. Cum a schimbat acest eveniment ceea ce crezi sau ceea ce simți despre tine? Dar despre alți oameni? Dar despre viața, lumea și viitorul tău?
3. Ce ai vrea să crezi despre oamenii implicați în eveniment acum? Cum ai vrea să te simți în preajma lor?
4. Unde te-ai blocat în acea amintire emoțională?
5. Cum ți-ar plăcea să te simți acum în propria piele?
6. Ce puncte forte, talente sau perspective ai fost capabilă să dezvolți, în ciuda acestui eveniment?
7. Ce ai vrea să îi spui sinelui tău mai tânăr din trecut, din acest loc diferit în care te afli acum?
8. Ce ai vrea să crezi despre viață, despre lume și despre viitorul tău? Există vreun fel în care îți poți imagina că această experiență te ajută să-ți trăiești viața cu un sentiment superior al țelului, cu putere și sens?

Ți-o amintești pe Lauren din capitolul 5? Lauren lucra ca asistentă la un laborator în loc să devină educatoare, pentru a evita sentimentele dureroase de inferioritate. Lauren știa că alegerea ei de carieră era o mare dezamăgire pentru mama ei, ceea ce o făcea să simtă că ea însăși era o mare dezamăgire. Iată cum a răspuns Lauren la acest exercițiu.

1. *Când eram studentă, i-am spus mamei că vreau să devin educatoare. S-a uitat la mine cu atâta dispreț. Mi-a zis cu cea mai tăioasă voce pe a sa: „Oamenii din familia noastră nu-și petrec viața ștergându-i pe alții la nas".*

2. *M-a făcut să mă simt de parcă visul meu era o rușine pentru ea, de parcă eu eram o rușine pentru ea. M-a făcut să mă simt lipsită de valoare. M-a făcut să simt că ceilalți oameni nu mă vor înțelege niciodată, exact așa cum mama mea nu m-a înțeles pe mine, că mereu voi fi văzută ca cineva care își irosește talentul și-și dezonorează familia. M-a făcut să mă simt incompetentă, de parcă nu aș putea niciodată să-mi ating țelul sau să fiu cu adevărat persoana care vreau să fiu.*
3. *Aș vrea să înțeleg că modul în care s-a purtat mama mea și ceea ce mi-a zis erau despre ea, nu despre mine sau despre țelurile mele. Ea vede lumea într-un anumit mod, și nu pot face nimic în legătură cu asta.*
4. *Aud tonul vocii mamei mele. E atât de disprețuitor. Tonul ăsta mă întristează atât de tare, chiar mai tare decât cuvintele.*
5. *Sunt o persoană distinctă de mama mea. Cuvintele ei m-au rănit uneori, dar ele sunt ceva diferit de mine.*
6. *Pot continua să mă transform și să evoluez ca persoană. Sunt mai puternică decât credeam. Pot înțelege sentimentele altor oameni.*
7. *Voi merge mai departe pentru a deveni educatoare, și voi fi bună la asta. Îmi voi găsi vocea și tăria de a face propriile alegeri. Voi fi fericită să lucrez într-o școală. Voi avea mulți prieteni acolo, de asemenea.*
8. *Nu toată lumea privește lumea așa cum o face mama mea. Pot găsi oameni cu care să intru în legătură, care îmi împărtășesc valorile și mă apreciază pentru ceea ce sunt. Există mai multe moduri de a trăi și a ajuta lumea.*

Următoarea secțiune abordează durerea și doliul, întrucât, pentru multe dintre fiicele mamelor narcisiste, chestiunile legate de rușine, durere și doliu sunt întrețesute în moduri complexe.

DUREREA ȘI DOLIUL

Chiar dacă mama ta este încă în viață, s-ar putea să fii furioasă sau tristă că nu ai avut niciodată o mamă „adevărată". Nu îți poți imagina cum ar fi asta. Ți-ai dori să poți scăpa de aceste sentimente. Ți se pare că sunt o povară de 10 tone pe umerii tăi.

Încerci să te prefaci că ai o relație „normală" cu mama ta, mai ales în preajma sărbătorilor. Nu vrei să știe nimeni cum s-a purtat mama ta cu tine și ce crezi despre ea. Oamenii vor crede că e ceva în neregulă cu tine sau că poate ești nebună sau un om pierdut.

Îți imaginezi că te vei simți ușurată când va muri mama ta. De fapt, abia aștepți să vină ziua aceea. Nu te vei simți în sfârșit liberă?

Ai avut până și fantezii că o ucizi pe mama ta. Niciodată nu ai face-o. Dar aceste imagini îți răsar în minte când te face să te simți neînsemnată, disprețuită sau nervoasă. Apoi te simți și mai rău în pielea ta: rușinată și imperfectă. Ce fel de om are asemenea gânduri?

Poți empatiza cu aceste gânduri, emoții și impulsuri? Dacă da, nu ești singura. Ca fiică a unei mame narcisiste, este posibil să te confrunți cu sentimente derutante de durere, autoînvinuire sau chiar disperare, din cauza relației cu mama ta și a influenței sale asupra ta. După cum ai citit deja, practicarea acceptării sentimentelor tale este crucială pentru a merge mai departe. Mai mult, s-ar putea să ai nevoie să trăiești emoția specifică a durerii. S-ar putea să ai nevoie să jelești relația pe care nu ai avut-o niciodată cu mama ta.

Asta nu e ceva ușor. Există ritualuri și tradiții care definesc durerea și doliul. Catolicii au priveghiuri. Evreii țin *Shiva*. Occidentalii poartă culoarea neagră pentru a indica faptul că sunt în doliu, în timp ce albul este culoarea tradițională a doliului în multe culturi asiatice. Aceste obiceiuri îi ajută pe oameni să accepte realitatea morții, să își amintească de persoana care

a murit, să primească ajutor, să-și dea seama cine sunt fără persoana decedată din viețile lor (Wolfelt, 2016).

Totuși, este posibil să fi trăit un fel de durere la care nu se aplică aceste tipuri de tradiții și ritualuri. Se numește „pierdere ambiguă". Termenul „pierdere ambiguă" a fost inventat de psihologul Pauline Boss (2002) și se referă la sentimentul asociat cu cineva care este „perceput drept prezent din punct de vedere fizic, dar absent din punct de vedere psihologic". Membrii familiei pot fi „preocupați de persoana pierdută, și nu se gândesc la nimic altceva, chiar și mulți ani mai târziu" (Boss, 2002). Pierderea ambiguă este psihologică. E nerezolvată. Fie mama ta este sau nu în viață, pierderea ta, durerea ta sunt ascunse. Nu există nicio ceremonie. Nici scrisori de condoleanțe. Nici caserole lăsate la ușa ta. Cum jelești o relație cu o mamă care a fost acolo, dar nu a fost?

*June a venit la terapie când avea 72 de ani, fiindcă era anxioasă și se trezea de mai multe ori pe noapte, fiind foarte dificil să adoarmă din nou. Mama ei, Florence, murise cu zeci de ani în urmă. June trăia singură, ieșise la pensie de la locul ei de muncă din administrația statului. Cu pensia ei, June trăia confortabil, deși nu îi rămâneau bani de rezervă. Atunci când a murit Florence, i-a lăsat fratelui lui June casa în care copilărise aceasta, pentru că „*e însurat și are nevoie de ea mai mult decât tine". *June a fost dărâmată de decizia mamei sale. Faptul că aceasta i-a lăsat, de asemenea, fratelui ei tot ce era în casă înrăutățea și mai mult situația.*

„Am încercat să trec peste, povestește June. Am crezut că am reușit. Am fost mereu apropiată de nepoata și nepotul meu, chiar dacă nu am avut niciodată o relație grozavă cu fratele meu și cu soția lui."

A făcut o pauză, în timp ce lacrimi mici îi umezeau ochii.

„Nu știu de ce sunt atât de supărată acum. Ei vând casa și se mută în Florida. Nici măcar nu m-au întrebat dacă vreau să fac o ofertă."

La terapie, June a ridicat capacul de peste emoțiile dureroase pe care le-a păstrat bine ascunse toată viața ei.

„Mereu m-am simțit ca un cetățean de mâna a doua în familia mea. Mama nu avea ochi decât pentru fratele meu. Eu făceam treburile și luam note bune, dar asta nu o impresiona. Nu m-am simțit niciodată remarcată sau importantă."

June a jelit relația cu mama ei și modul în care a afectat aceasta felul cum se vedea și se simțea în pielea ei. Nu a avut niciun cuvânt de spus în vânzarea casei, pentru a doua oară, după cum nu a avut nici o voce când era copil.

Durerea lui June avea multe straturi, deși nu a fost conștientă de ele până când nu a venit în sfârșit la terapie. Ea a jelit relația mamă–fiică pe care nu a avut-o niciodată. A jelit sentimentul de a fi iubită, văzută și prețuită. A jelit că nu s-a simțit valoroasă și importantă pe vremea când creștea și când era o femeie singură care muncea. Și în cele din urmă a jelit pierderea casei părintești și faptul că sentimentele ei nu au fost luate în calcul sau în considerare, ca ale acelui „cetățean de mâna a doua".

EXERCIȚIU: DĂ-I O VOCE DURERII

Să facem ceva diferit. Te rog să răspunzi următoarelor replici în scris în jurnalul tău, cu mama ta în minte. Poate fi dificil să răspunzi acestor afirmaţii, așa că ia-o încet. Ţi-ar putea fi de ajutor să completezi acest exerciţiu împreună cu un terapeut, un prieten de încredere sau o persoană care să te sprijine.

- Îmi doresc:_____
- E important pentru mine să știi că:_____
- A fost dificil pentru mine când tu:_____
- Nu cred că realizezi că:_____
- Aveam nevoie ca tu să:_____

- Nu ţi-am spus niciodată că:_____
- Amintirea mea cea mai dragă despre tine este:_____
  _____
- Amintirea mea cea mai dificilă despre tine este:_____
  _____
- Din cauza relaţiei noastre, mă lupt cu:_____
- Datorită relaţiei noastre, am următoarele puncte forte:_____
  _____
- Sunt atât de mândră că:_____
- Mă întreb dacă ai știut că:_____
- Cele mai mari realizări ale mele sunt:_____
- Când te voi fi jelit destul, voi:_____
- Cel mai important lucru pe care l-am învăţat din relaţia noastră este:_____

(*Adaptare după lucrarea lui Robert Neimeyer, PhD, cu permisiunea acestuia*.)

Acestea sunt întrebări pe care e bine să le recitești și la care poți reflecta de-a lungul timpului. Reține că vor apărea toate tipurile de gânduri, emoții, amintiri și impulsuri, iar tu le poți permite să fie acolo. Le poți observa, te poți distanța de ele și poți face lucrurile care contează pentru *tine*. Cel mai important: vorbește cu tine cu blândețe și compasiune, așa cum i-ai vorbi unui prieten care este îndurerat.

În acest capitol, ai învățat despre emoția complicată a rușinii. Ai învățat despre ce este, de ce o trăiești și cum îi poți face față. Ai învățat despre durerea complicată și cum poți jeli pierderea unei relații pe care nu ai avut-o niciodată. În următorul capitol, vei învăța mai multe despre emoții: cum clarifici ceea ce simți și gestionarea emoțiilor.

CAPITOLUL 7
CALMEAZĂ-ŢI CARUSELUL EMOŢIONAL

Ca fiică a unei mame narcisiste, următoarele scenarii îți pot părea cunoscute.

Atunci când alții vorbesc despre sentimentele lor, ești stupefiată, fiindcă de cele mai multe ori nu știi ce simți. Ai putea spune că te simți amorțită, dar acela nu e în realitate un sentiment.

Îți simți emoțiile, desigur. Măcar dacă ceea ce simți și cum răspunzi s-ar potrivi situației. La școala copilului tău, pe un afiș scrie: „Problemă mică, reacție mică". Tu nu pari să reușești asta. Ai crezut că vei înnebuni în trafic azi-dimineață. Când ai ajuns la ședință, aveai mâinile pline de eczeme - semnalul tău de stres. Nu se poate trăi așa.

Simți reacțiile adecvate pentru diferitele situații. Numai că nu durează. De exemplu, te simți enervată când adolescentul tău *iar* nu și-a făcut treburile casnice aseară. Apoi te simți vinovată că te simți enervată. Vrei să ai o relație bună cu el. Te gândești: *Mamele bune nu simt asta. Nu-i așa că toți adolescenții își uită treburile?* Așa că îl lași să scape ușor, din nou.

Te simți ca un burete emoțional, absorbind sentimentele tuturor celorlalți, în special mânia, tristețea și anxietatea. Devine greu să fii acel burete. Măcar dacă te-ai putea stoarce. Sau, mai bine, să nu absorbi toate acele emoții de la bun început. Partenerul colegei tale de serviciu și-a pierdut slujba luna trecută, iar ea vorbește întruna despre cât de îngrijorată este. Îți pare

extrem de rău pentru ea și te gândești mereu cum s-o ajuți. Soțul tău spune că nu e responsabilitatea ta. Atunci de ce simți asta?

Poate că prietena ta anulează mereu planurile în ultimul moment, dar tu reprogramezi. Soțul tău nu înțelege de ce faci asta. Nu te-ai săturat? Nu, nu ai făcut-o; e în regulă. Sau poate știi când simți ceva. Dar, dacă nu te simți bine, reprimi faptul. Există atâtea moduri de a face asta: vin, uitatul la mai multe episoade pe Netflix, trei clase de exerciții la rând, cumpărăturile online, țigările electronice, Tinder și, desigur, telefonul tău, mereu la îndemână. Unele dintre aceste comportamente nu sunt dăunătoare, dacă sunt făcute cu moderație. Dar, dacă le folosești pentru a-ți mușamaliza iar și iar sentimentele dureroase, asta e o altă poveste.

În acest capitol, vei descoperi cum ți-a afectat capacitatea de a-ți gestiona emoțiile proprii și pe ale celorlalți faptul că ai fost crescută de o mamă narcisistă. În primul rând, vei dobândi o imagine de ansamblu asupra felului în care copiii învață despre emoții, astfel încât să poți înțelege mai bine ce s-a întâmplat în familia ta. În continuare, vei învăța de ce mamei tale i-a fost atât de greu să-și înțeleagă sentimentele și să răspundă cu empatie celor pe care le simțeai tu.

CUM ÎNVAȚĂ COPIII SĂ-ȘI GESTIONEZE EMOȚIILE

Pe măsură ce cresc, copiii învață să-și gestioneze emoțiile în două modalități principale: (1) în contextul relației cu părinții sau principalii îngrijitori și (2) observând cum își gestionează părinții lor sau principalii îngrijitori propriile emoții.

Copiii își arată emoțiile la școală toată ziua. Plâng; sunt frustrați și se prostesc. Modul în care profesorii răspund acestor emoții lasă lecții de durată. Copiii învață totodată despre emoțiile lor prin joc și prin relațiile lor cu ceilalți copii. Ca adolescenți, ei învață despre emoții în primele relații romantice. Dar „schițele" interioare ale oamenilor pentru înțelegerea și gestionarea emoțiilor

sunt trasate prin intermediul primelor relații cu părinții sau cu îngrijitorii.

Să presupunem că ai avut un start sănătos în ceea ce privește învățarea emoțiilor. Ființa care te-a îngrijit mai întâi a fost capabilă să fie „antrenorul tău de emoții" (Gottman, 1998). Ea obișnuia:

- să fie conștientă de emoțiile tale;
- să îți vadă emoțiile ca pe o oportunitate de a se apropia de tine și de a te învăța;
- să te asculte cu empatie și să îți valideze sentimentele;
- să îți numească emoțiile în cuvinte pe care să le poți înțelege;
- să te ajute să găsești modurile potrivite de a rezolva o problemă sau de a face față unei situații supărătoare.

Când aceste interacțiuni se întâmplă suficient de des (reține, niciun părinte nu e perfect!), începi să îți dezvolți ceea ce se numește inteligență emoțională la nivelul de care ești capabilă, pe baza factorilor genetici și a temperamentului tău (Goleman, 1995). Când ai inteligență emoțională:

- știi ce simți;
- înțelegi cum te afectează sentimentele tale pe tine și pe ceilalți;
- te gândești înainte cum te vor afecta pe tine și pe ceilalți reacțiile tale emoționale, deci nu acționezi impulsiv;
- îți stăpânești emoțiile pentru a-ți îndeplini obiectivele și perseverezi când lucrurile devin dificile;
- empatizezi cu sentimentele celorlalți;
- poți recurge la emoțiile tale pentru a forma relații sănătoase și a comunica respectuos și pozitiv cu ceilalți.

Dar dacă ai fost crescută de o mamă narcisistă? Mama ta a fost cel mai timpuriu profesor când vine vorba despre emoțiile tale, despre cum să ai autocompasiune pentru ele și despre dezvoltarea abilităților de a le gestiona eficient. *Totuși, mama ta nu te-a putut învăța abilități pe care pur și simplu nu le avea ea însăși.* Să privim mai îndeaproape caracteristicile psihologice ale mamelor narcisiste și cum le-au afectat acestea capacitatea fiicelor de a fi propriii lor „antrenori de emoții" (Gottman, 1998).

CÂND MAMA TA E INCAPABILĂ SĂ ÎȘI IDENTIFICE EMOȚIILE PROPRII ȘI PE ALE TALE

Mama ta s-a străduit să își identifice propriile emoții și să le exprime în cuvinte. Acest lucru i-a afectat capacitatea de a le gestiona. Această luptă a contribuit la dificultatea ei de a ști ce simțeai *tu* și de a-ți înțelege și procesa emoțiile (Ronningstam, 2017).

Cei care activează în domeniul sănătății mintale obișnuiau să creadă că narcisiștii pur și simplu nu au empatie. Studiile recente arată că empatia narcisiștilor e mai degrabă ca o felie de brânză elvețiană: plină de găuri (Baskin-Sommers *et al*., 2014). Asta înseamnă că mama ta a avut prea puțină empatie pentru sentimentele tale sau deloc. Poate că uneori a empatizat. Depindea de ce se întâmpla în viața ei și de cum se simțea în interiorul ei. Se poate să fi arătat grijă și înțelegere pentru sentimentele tale, dacă credea că procedând astfel se plasează pe ea însăși într-o lumină prielnică (poate că afișa empatia în public). Concluzia este că nu ai știut niciodată când vei primi empatie din partea ei. Când trebuia să te ajute să depășești niște situații dificile sau să se bucure de bucuriile tale, reacțiile mamei tale erau imprevizibile. Se bazau pe lumea ei interioară, nu pe ceea ce se întâmpla în lumea ta.

Există și alți factori care complică nivelul de empatie pe care îl poate avea o mamă narcisistă. Narcisiștii pot crede că sunt mai empatici decât sunt de fapt. E posibil să nu *vrea* să fie

empatici, deoarece se tem să nu-și piardă controlul sau să nu pară vulnerabili. Un studiu a arătat că narcisiștii au reacții negative în timp ce văd că alții au experiențe pozitive (Baskin-Sommers *et al*., 2014). Mai mult, studiile indică faptul că narcisiștii pot afișa empatie atunci când asta îi ajută să simtă că dețin controlul, să se simtă bine în pielea lor sau dacă acest lucru este în interesul lor. Nu e de mirare că mamelor narcisiste le este atât de greu să își gestioneze emoțiile, să fie empatice și să își susțină fiicele.

Ce se întâmplă când o mamă nu prea știe sau nu știe deloc ce simte, și cu atât mai puțin are capacitatea de a-și gestiona emoțiile într-un mod matur? Mai jos sunt trei tipare des întâlnite în familiile cu o mamă narcisistă. Este posibil ca familia ta să fi manifestat unul dintre aceste stiluri sau o combinație a tuturor acestora.

Mama-vulcan

Dacă ai crescut cu o mamă-vulcan, mama ta erupea imprevizibil în fața sentimentelor. Nu știai niciodată ce te așteaptă. Reține că, în interiorul ei, mama ta se confruntă cu „nesiguranța adânc înrădăcinată" și că „stima ei de sine este amenințată încontinuu" (Durvasula, 2021, 10). Să presupunem că în adolescență îți dădeai ochii peste cap și vorbeai prea obraznic. Pentru mama-vulcan, e ca și cum stima ei de sine ar fi atacată. Așa că atacă și ea, strigând că nu te suportă.

Ce s-ar fi putut întâmpla diferit? O mamă cu o stimă de sine mai puternică ar fi putut să se simtă rănită și supărată, recunoscând în același timp că un asemenea comportament la adolescenți este normal, chiar dacă neplăcut. Ar fi putut să se distanțeze, să stabilească o limită cu tine, ferm și respectuos. Tu, în schimb, ai fi lăsat în urmă interacțiunea, cu demnitatea și conexiunea cu mama ta intacte. Ai fi învățat că dragostea mamei tale nu depinde de a-i face mereu pe plac sau de a fi perfectă.

Dacă însă ai fost crescută de o mamă-vulcan, e posibil să fii hipervigilentă: mereu atentă la ce simt sau ce fac cei din jur. În

plus, încerci să repari lucrurile înainte ca o posibilă explozie să aibă loc. Ai tendința să compensezi sau să sari înainte să te uiți. E o parte din tine, de care poate nu ești conștientă, care vrea să evite toate aceste explozii. Așadar, încerci să îi mulțumești pe toți, să crezi că lucrurile au o importanță sau un sens pe care nu îl au de fapt, să faci prea mult – orice, numai să menții pacea. Adesea, acest tipar de comportament are loc în detrimentul tău sau al stării tale de bine.

Fiicele mamelor-vulcan se confruntă cu îndoială de sine, stimă de sine scăzută și autoînvinuire. Când ești copil, e normal să gândești: *Poate eu am făcut-o pe mama să se poarte așa. Poate e vina mea.*

Mama cu-draperiile-trase

Dacă ai crescut cu o mamă cu-draperiile-trase, mama ta nu vedea când îți exprimai sentimentele, de parcă acestea nu ar fi existat. Dacă ai avut o mamă grandioasă, poate că vorbea mereu despre ea însăși sau era prea ocupată cu propriile ei scopuri pentru a observa ce se întâmpla cu tine. Dacă ai avut o mamă narcisistă vulnerabilă, s-ar putea să fi fost deprimată, bazându-se pe tine să o susții și să ai grijă de ea.

Mama cu-draperiile-trase îți poate ignora sentimentele, înăbușindu-le, ridiculizându-le sau criticându-le. Ți-ar putea spune că ești prea sensibilă sau că exagerezi. Toate acestea sunt modalități de a nu-ți vedea sau de a nu-ți „mai vedea" sentimentele.

Dacă ai fost crescută de o mamă cu-draperiile-trase, ai învățat să îți îngropi sentimentele în adâncul sufletului sau chiar să le amorțești. Ai învățat că, indiferent cât de supărată sau nervoasă erai sau chiar bucuroasă, sau mândră, faptul nu va fi recunoscut. Capacitatea mamei tale de a empatiza cu emoțiile tale era extrem de diminuată. Atunci când erai supărată, vorbeai într-o limbă pe care ea nu o putea înțelege.

Nu e de mirare că la maturitate nu știi ce simți. Așa cum ai citit anterior în acest capitol, copiii învață despre emoțiile lor când ele sunt numite și validate. Ai învățat să îți protejezi emoțiile nevăzute și nevalidate, îndepărtându-le sau spunându-ți că sentimentele sunt inutile sau greșite. A fost o mișcare inteligentă la momentul respectiv, fiindcă te proteja când nimeni nu îți observa sentimentele. Dar acum nu te mai ajută deloc. Ca adult, auzi vocea mamei tale în minte când vine vorba despre emoții.

Mama e-vina-ta

Dacă ai crescut cu o mamă *e-vina-ta*, atunci sentimentele erau mari probleme - atât ale ei, cât și ale tale. Acest tipar este legat de una dintre trăsăturile-cheie ale narcisismului: sensibilitatea intensă a narcisistului la critica închipuită și nevoia de a fi admirat, toate înfășurate în sentimentul de goliciune și nesiguranță interioară. Dacă mama ta se simțea judecată, neglijată sau criticată (sentimente neplăcute pentru oricine!), era insuportabil pentru ea, de parcă stima ei de sine era amenințată. Și-o proteja atacându-te verbal – e vina ta că ea trebuie să lucreze până târziu și că șeful ei nu o promovează.

În mod similar, să presupunem că plângeai pentru că nu ai fost invitată la petrecerea copiilor populari. Iată un răspuns de validare: „Scumpa mea, asta sună dur. Îmi pare rău să aud așa ceva". Însă o mamă narcisistă se simte ea însăși respinsă (stilul vulnerabil) sau furioasă că nu ai primit o invitație care ți se cuvenea (stilul grandios). Nu e conștientă că se simte în felul acesta și nu își poate diferenția sentimentele de nevoile tale. Poate că a zis ceva precum: „Ce ai făcut de nu ești invitată?"

Când crești cu o mamă *e-vina-ta*, trăiești cu frică față de sentimentele tale. Ele indică sentimentul de vinovăție și imperfecțiune. Te simți responsabilă pentru tot și te învinovățești pentru lucruri care nu sunt din vina ta. Să-ți vorbești cu blândețe și compasiune este ca o limbă străină. Iei asupra ta mai mult decât

poți duce, încercând să compensezi pentru defectele tale. Când faci o greșeală (Cine nu face?), îți poate fi greu să o recunoști, fiindcă teama ta de pedeapsă e prea mare.

E momentul potrivit să scoți jurnalul și să răspunzi la următoarele întrebări. Nu te grăbi. E posibil să apară amintiri sau sentimente supărătoare. Dacă apar, ce practici ai învățat până acum, care te-ar putea ajuta? Spre exemplu, mindfulness, autocompasiunea sau respirația profundă. Apoi gândește-te care dintre aceste stiluri o descriu cel mai bine pe mama ta: mama-vulcan, mama cu-draperiile-trase sau mama *e-vina-ta*.

- Poți descrie un anumit moment când mama ta a răspuns emoțiilor tale în unul dintre stilurile de mai sus sau o combinație de stiluri?
- Cum te-a afectat asta la momentul respectiv?
- Cum a continuat să te afecteze stilul ei de a răspunde emoțiilor tale?
- Ai învățat ceva nou sau surprinzător despre legătura dintre stilul emoțional al mamei tale și felul în care îți gestionezi emoțiile?
- În ce fel te-a ajutat faptul că ai înțeles această legătură?

Tocmai ai învățat de ce și cum te lupți să îți gestionezi emoțiile. Să analizăm povestea Amandei, pentru a vedea cum se desfășoară acest lucru pentru fiica unei mame narcisiste.

Amanda are 22 de ani, a absolvit recent facultatea și a început un program prestigios de training pentru o companie de servicii financiare. Amanda se străduiește din greu. Lucrează între zece și douăsprezece ore pe zi. Apoi ajunge acasă și aleargă între 10 și 15 kilometri, încheind cu Pilates pe YouTube. Colega ei de cameră observă că trăiește doar cu iaurt și cafea și și-a exprimat îngrijorarea pentru binele Amandei. „Sunt bine, i-a spus Amanda. Mă simt minunat."

Epuizată, Amanda se prăbușește noaptea, dar nu poate adormi în primele două ore. În mintea ei se învârt posibilele greșeli pe care le-a făcut la serviciu. Performanța ei este crucială pentru a fi angajată pe o poziție permanentă.

Ceilalți membri ai programului de training par atât de siguri pe ei! Amanda este convinsă că ea e singura cu atât de multă îndoială de sine. Ei ies la prânz împreună, dar Amandei nici nu îi trece prin cap să li se alăture. Trebuie să își verifice de două ori sau chiar de trei ori munca, să fie sigură că nu sunt greșeli în raportul ei. Și apoi e supervizorul ei, Alicia. Alicia e deșteaptă, frumoasă și deschisă și a fost promovată ca lider de departament când avea 30 de ani. Odată, Alicia a spus despre o prezentare comună a echipei sale că „ar fi putut să fie mai bună". *Amanda era sigură că se uită tocmai la ea.*

Amanda a crescut cu părinții ei, Patty și Chad, și cu fratele ei mai mic, Ryan. Atât Patty, cât și Chad fuseseră atleți în facultate și se așteptau ca și Amanda și Ryan să calce pe urmele adidașilor lor. Amanda era înzestrată din punct de vedere atletic. Antrenorii de baschet de la facultate puseseră ochii pe ea încă din clasa a VIII-a, pe când juca în echipele din orașul ei, apoi din stat, din țară și chiar din Europa. Între teme și baschet, Amandei îi rămânea puțin timp pentru prieteni și alte activități. Patty mergea mereu la fiecare antrenament și meci, furnizându-i Amandei critici, lovitură după lovitură: „Nu aveai mintea la joc! Cum o să începi dacă ai de gând să joci așa?"

Amanda rămânea tăcută în drum spre casă. Când ajungeau, făcea un duș și se închidea în camera ei pentru teme. Într-o zi i-a spus mamei sale că i-ar plăcea să dea o probă pentru piesa de teatru a școlii. Patty a izbucnit în râs: „Și să lipsești de la antrenamente? Nu așa ești recrutată pentru D-1[1]. Eu am renunțat la cariera mea pentru baschetul tău."

Înainte să aibă copii, Patty fusese un procuror bine plătit.

[1] Prescurtare pentru Divizia 1. Ligă atletică sub conducerea organizației National Collegiate Athletic Association (NCAA – Asociația Națională pentru Atletismul Universitar), ale cărei programe oferă cel mai înalt nivel competitiv. Majoritatea programelor din Divizia 1 se găsesc în cadrul unor școli care alocă bugete mari pentru atletism. (*N. red.*)

În unele nopți, Amanda era atât de descurajată, încât plângea în pat. Știa că mama ei o poate auzi, dar aceasta nu venea niciodată la ea. Nu bătea niciodată la ușa ei să o întrebe cum se simte. Dimineața următoare, Patty se purta de parcă totul era în ordine, zorindu-i pe Amanda și pe fratele ei la autobuz, cu echipamentul de baschet după ea. Când Amanda era în clasa a IX-a, o universitate i-a făcut o ofertă de a juca neoficial baschet. Patty voia ca ea să îi spună antrenorului că va juca pentru această școală. Amanda s-a plâns în biroul consilierului ei de orientare:

„Nu am decât 15 ani! Nu știu unde vreau să merg la facultate!"

Patty nu voia să audă nimic, iar Amanda a fost de acord să meargă la acea școală.

Apoi, în primăvara ultimului an de liceu, a venit dezastrul. Lovită de seniorită[1], Amanda cea înregimentată s-a dat pentru prima oară cu skateboard-ul. Sărind de pe o rampă, și-a fracturat piciorul. Auzind cât va dura recuperarea, antrenorul de baschet de la colegiu a retras-o din echipă.

Patty era furioasă: „După tot eforul nostru uriaș! După tot ce am făcut pentru tine!"

Se comporta de parcă pierderea era doar a ei! Patty nu a participat la festivitatea Amandei de absolvire a liceului, spunând că are spatele înțepenit.

Amanda a învățat că sentimentele ei nu contează. Ca adult, le înăbușă prin muncă, perfecționism și sport. I se pare că dacă este blândă cu ea însăși sau chiar dacă se distrează dă dovadă de slăbiciune, asumându-și responsabilitatea pentru orice merge prost. În cele din urmă, Amanda merge la doctor, când observă smocuri de păr negru plutind în jurul canalului de scurgere. Doctorul i-a atras atenția cu blândețe că a slăbit 4 kilograme și că ultimul ciclu i-a venit în urmă cu trei luni. Amanda a acceptat să meargă la un terapeut specializat în tulburări de alimentație. Își începe

[1] Seniorită (engl., *senioritis*): termen colocvial pentru motivația scăzută pentru studii a elevilor care se apropie de sfârșitul liceului, al facultății sau în general de sfârșitul anului de școală. (*N. red.*).

călătoria pentru a vedea legătura dintre vocea mamei sale din capul ei, împingând-o mereu să facă mai mult, vocea interioară necruțătoare a perfecțiunii, și „fuga de" sentimentele ei. Începe încet să își identifice propriile sentimentele și nevoi și să le valideze.

Analizând lumea emoțională interioară a lui Patty, ce putem vedea? Asemenea tuturor persoanelor cu narcisism, Patty se baza numai pe lucrurile de dinafara ei – comportamentul celorlalți oameni, realizările, complimentele, bunurile materiale – pentru a se simți bine în pielea ei. Cu toții procedăm așa, într-o oarecare măsură. Devine o problemă atunci când te bazezi pe lucruri care sunt în afara controlului tău pentru a-ți păstra buna dispoziție, simțul propriei valori și autocontrolul. Aceasta e dilema esențială pentru o mamă narcisistă.

În familia lui Patty, cel mai mult conta cum arătau lucrurile din exterior. Deși mama ei avusese numeroase aventuri despre care Patty și sora ei știau, familia era expertă în a se preface că totul este bine. Mama casnică a lui Patty conducea Organizația Părinților și a Profesorilor, Marșul împotriva Foamei și Cursa pentru un Leac. Patty stăpânea arta de a-și croi drumul la evenimente zâmbind, dat fiind că oamenii lăudau contribuțiile mamei ei. Mama lui Patty nu i-a spus niciodată că e mândră de ea, deși alți oameni o făcuseră: „Mama ta e atât de încântată că ai intrat la facultatea de Drept!" Patty era uluită. Mama ei nu îi spusese niciodată asta.

Ea a învățat să se simtă în siguranță păstrând aparențele. A făcut asta practicând sporturi la facultate și având succes în domeniul Dreptului. Apoi a devenit mamă, iar copiii ei au preluat sarcina de a o ajuta să păstreze aparențele și să o protejeze de durerea interioară. Numai că nu putea controla ce se întâmpla cu fiica ei, Amanda, la fel cum controlase atletismul și studiile proprii. Patty nu avea niciun model pentru înțelegerea și validarea emoțiilor unei fiice.

Ea nu putea să vadă în Amanda o ființă distinctă de ea, cu propriile nevoi, dorințe și sentimente. Când Amanda voia să

dea proba pentru piesa de teatru sau să amâne alegerea unei facultăți, amenința sentimentul de siguranță în lume al lui Patty.

În general, când vine vorba despre gestionarea emoțiilor, e util să facem o pauză și să reflectăm, chiar și pentru o clipă. Desigur, când suntem într-o urgență care ne pune viața în pericol, creierul nostru ne spune să reacționăm imediat pentru a scăpa de pericol. Dacă traversezi strada și vezi o mașină cum accelerează înspre tine, ar trebui să sari înapoi pe bordură. Rapid. Însă în majoritatea situațiilor, este de ajutor să faci o pauză și să răspunzi, nu să reacționezi fără să te gândești mai întâi. Atunci când ai fost crescută de o mamă narcisistă, s-ar putea să nu-ți fi dezvoltat un set de abilități complet echipat prin care să îți numești emoțiile, să le accepți și să le validezi, să le gestionezi cu grijă pentru tine însăți și pentru ceilalți. Urmează un exercițiu care te ajută să identifici, să validezi și să îți gestionezi sentimentele mai eficient. ÎNCET te ajută să reușești asta.

EXERCIŢIU: ÎNCET

ÎNCET este un proces flexibil, în patru pași, pentru a-ţi identifica sentimentele și a alege cum să le gestionezi cu compasiune. Îl poți folosi oricând, oriunde. Chiar dacă nu îți poți aminti cei patru pași, trebuie să reţii doar cuvântul ÎNCET (*SLOW*[1]). Funcţionează în orice situaţie în care apare o emoţie, mai ales o emoţie puternică și dificilă.

1. Încetinește ritmul

Fă o pauză. Dă-i corpului și minţii tale timp să o ia mai încet. Iată câteva lucruri pe care le poţi face pentru a o lua mai încet. În cazul unora dintre ele, nici măcar nu trebuie ca cineva să știe că le efectuezi.

[1] În lb. engleză, *SLOW*. Cele patru etape vor fi, după cum urmează: *S – slow down; L – Look Inside and Identify; O – Open Up by Accepting and Validating Your Emotions; W – Wait and Choose a Response with Compassion*. (*N. red.*)

- Respiră încet, adânc, de câteva ori. Încearcă să îţi faci expiraţia mai lungă decât inspiraţia, pentru a activa mecanismul de relaxare.
- Apasă-ţi ferm picioarele pe podea. Apasă cu mâinile amândouă pe coapse sau pe perete.
- Uită-te în jur. Numește trei lucruri pe care le vezi, le auzi, le miroși, le atingi sau le guști.
- Mișcă-ţi corpul. Mergi, întinde-te, sari sau flexează-ţi picioarele și mâinile.

2. Privește în interior și identifică

Ce simţi? Trebuie să știi ce simţi pentru a stabili ce să faci în această privinţă. Ești pe cale să extinzi dicţionarul tău emoţional.

3. Emoţiile primare

Întreabă-te dacă simţi una dintre cele șase emoţii primare identificate de psihologul Paul Ekman (1999):

- tristeţe
- fericire
- frică
- furie
- surpriză
- dezgust

Desigur, există mai multe cuvinte pentru emoţii! În crearea dicţionarului tău emoţional, înveţi cuvinte nuanţate pentru cele șase emoţii principale ale tale. Cu cât cunoști mai multe cuvinte, cu atât îţi poţi indica mai corect sentimentele. Să luăm emoţia fricii. La extremitatea cea mai moderată, te poţi simţi „agitată". La mijloc, te poţi simţi „alarmată". La extremitatea cea mai îndepărtată, te simţi

„îngrozită". Cum diferă aceste emoţii? În continuare, fii atentă la emoţia sau emoţiile tale secundare.

Emoţiile secundare

Emoţiile secundare apar ca răspuns la emoţiile principale (Van Dijk, 2012). Ele constau în modul în care îţi judeci sau îţi interpretezi sentimentele. Faci asta pe baza a ceea ce ai învăţat despre sentimente când erai mică. Adeseori, emoţia ta secundară o subminează pe cea primară.

Amintește-ţi de un exemplu de la începutul capitolului. Simţi o străfulgerare de furie când prietena ta anulează planurile voastre, din nou, în ultima clipă. Ori de câte ori ţi-ai exprimat furia în copilărie, probabil că mama ta ţi-a zis: „Ești prea sensibilă". Poate că a recurs la comportamentul de tip *gaslighting* și ţi-a spus că acel ceva din cauza căruia ești supărată nu s-a întâmplat niciodată. În prezent, vei simţi vină când apare furia; vina este emoţia ta secundară. Ca adult, reacţia ta automată, care poate fi în afara *conștiinței tale*, este să îţi spui ţie însăţi că nu ești furioasă și să justifici comportamentul prietenei.

3. Deschide-te acceptându-ţi și validându-ţi emoţiile

A accepta înseamnă *a-ți permite* să ai sentimentul, chiar dacă este neplăcut. Nu înseamnă că îţi place sau că îl vrei. Cu cât încerci mai mult să îndepărtezi un sentiment, cu atât iese mai mult la suprafaţă, ca o jucărie veche pe arc. Acceptarea nu este ușoară și necesită practică pe tot parcursul vieţii. Însă a nu ne accepta sentimentele este precum a nu accepta vremea. Nu avem control asupra vremii, chiar dacă plouă pe toată durata vacanţei noastre la mare! Ceea ce putem face e să recunoaștem și să acceptăm cât de frustraţi suntem și să validăm acest lucru.

A valida înseamnă a-ţi recunoaște sentimentele cu blândeţe și compasiune. Majoritatea fiicelor mamelor narcisiste se pricep mai bine să

facă asta pentru alţii decât pentru ele însele. Dialogul tău interior ar putea suna astfel: „E chiar neplăcut că trebuie să plouă toată săptămâna. E dezamăgitor". Dacă intervine emoţia ta secundară de vină, ai putea fi tentată să te invalidezi și să spui: „Nu fi copil. Lucrurile nu pot merge mereu cum vrei tu. Asta e viaţa". Problema e că asta ne face să ne simţim mai rău și ne poate face să ne simţim mai frustraţi și mai iritabili. Poate face să ne fie mai greu să ne tratăm cu compasiune atât pe noi înșine, cât și pe ceilalţi. Așa că ar fi de ajutor să fii deschisă faţă de ceea ce simţi. Poţi face asta așteptând.

4 Așteaptă și alege un răspuns plin de compasiune

Acum, că ai încetinit ritmul și ţi-ai identificat, acceptat și validat emoţiile cât de bine ai putut, poţi alege conștient (și nu sărind impulsiv) următorul pas. Poate fi ceva care nu este văzut de ceilalţi (spre exemplu, ce crezi tu despre o situaţie) sau ceva care este perceptibil din afară (cum ar fi ce zici sau ce faci). Sunt multe opţiuni aici, și vei învăţa mai multe strategii în capitolul despre limite și comunicare sănătoasă (capitolul 9). Iată câteva idei:

Răspunsuri interioare: Vezi mai sus (încetinește ritmul, acceptă, validează).

Răspunsuri exterioare: Impune o limită, exprimă-ţi părerea, asumă-ţi un risc, fă ceva într-un mod diferit, ia o pauză.

Cum poţi practica cel mai bine acest exerciţiu în viaţa ta? Fă-o pas cu pas. Te ajută dacă scrii pașii în telefon sau pe o fișă. Săptămâna aceasta, alege unul sau mai mulţi pași pe care să îi practici. În jurnalul tău, notează ce se întâmplă când practici încetinirea ritmului sau aștepţi înainte să reacţionezi când ai o emoţie puternică.

- Ce se întâmplă când faci asta?
- Ce aduce diferit pentru tine? Dar pentru ceilalţi?
- Ai observat ceva diferit în corpul tău?

- Ce spune despre tine – punctele tale forte, resursele, caracteristicile – faptul că ai putut face asta?

În acest capitol, ai învățat despre emoțiile tale: cum funcționează, de ce îți ridică probleme și cum le poți identifica și gestiona în noi moduri. Aceste cunoștințe te vor ajuta în capitolul următor să îți identifici punctele forte principale și să îți consolidezi încrederea în tine.

CAPITOLUL 8

DESCOPERĂ-ŢI PUNCTELE FORTE ȘI CONSTRUIEȘTE-ŢI ÎNCREDEREA ÎN TINE

Ca fiică a unei mame narcisiste, e foarte probabil să îți lipsească încrederea în tine într-un anumit aspect al vieții tale. Poate că nu îți „însușești" sau nici măcar nu ești conștientă de atuurile și abilitățile tale unice. Adeseori femeile cu un părinte narcisist au un critic interior sau o voce a îndoielii, care se face auzită într-un aspect important al vieții. Poate că te-ai săturat să auzi vocea îndoielii de sine. Îți spune să rămâi neînsemnată și invizibilă și să nu ceri niciodată ajutor. Poate fi greu de spus dacă e vocea ta sau a mamei tale. În acest capitol, vom explora în profunzime motivul pentru care te îndoiești de tine și îți subminezi propriile visuri și pasiuni. Vom explora pașii pe care îi poți face pentru a schimba acele tipare.

Care dintre următoarele afirmații îți sună cunoscut? Ca fiică a unei mame narcisiste, e posibil să îți spui ție însăți zilnic aceste lucruri. Sau poate că aceste convingeri se ascund în tăcere, în interiorul minții tale. Oricum ar fi, ele influențează cum te simți, cum gândești și cum te porți, chiar dacă nu ești conștientă de aceasta.

„Eu nu contez."
„Cine sunt eu să…?"
„Cum îndrăznesc să…?"
„Nu merit…"

„Creez probleme atunci când…"
„Nu ar fi trebuit niciodată să…"
„Data viitoare, nu voi…"
„_____ e mai important decât mine."
„Cum am putut să mă simt așa?"
„Nu ar fi trebuit niciodată să cer…"
„Nu aș putea niciodată să…"

CLARIFICAREA ÎNCREDERII

În orice caz, ce este încrederea în sine? Precum narcisismul, conceptul de încredere are o istorie complicată. Să începem prin a respinge ideea că încrederea în sine e ceva ce „ai", precum buna coordonare ochi–mână sau un ochi format pentru design. Mai curând, încrederea în sine este ceva ce construiești. Din păcate, trăim într-o cultură a autopromovării în social media, ceea ce face să pară că toată lumea e vedetă rock (sau se simte ca una). În primul rând, încrederea în sine autentică este convingerea că poți *stăpâni* abilități sau dificultăți pe care ți le asumi.

Stăpânirea de sine înseamnă că, atunci când te lovești de o problemă, o privești într-un mod diferit și treci mai departe. Știi că este posibil sau nu să depășești dificultățile. Dar ai o părere suficient de bună despre tine și te poți încuraja suficient singură pentru a încerca oricum. După cum scriu jurnalistele Katty Kay și Claire Shipman (2014) în *The Confidence Code: The Science and Art of Self-Assurance—What Women Should Know*: „Încrederea în sine e acel ceva care transformă gândurile în acțiune" (50).

Uneori decizi că o provocare nu este pentru tine, iar asta e în regulă. Îți poți recunoaște decizia, cu blândețe și compasiune pentru tine, și să treci mai departe. În al doilea rând, încrederea în sine e ceva mai puțin evident. E un sentiment pe care îl ai despre tine însăți. E un sentiment de siguranță de sine. E sentimentul de a fi „destul de bună".

ELEMENTELE DE BAZĂ ALE ÎNCREDERII ÎN SINE

Potrivit lui Madeline Levine (2012), autoarea cărții *Teach Your Children Well: Parenting for Authentic Success*, părinții care le insuflă copiilor lor elementele de bază ale încrederii în sine se străduiesc să facă următoarele:

- Îșiîncurajează copiii să rezolve problemele pe cont propriu.
- Cer ajutor când nu pot rezolva problemele pe cont propriu.
- Îșiînvață copiii să se liniștească singuri.
- Îșiînvață copiii că există mai mult decât o modalitate de a rezolva o problemă.
- Îșisusțin copiii cu entuziasm și empatie.
- Le permit copiilor să aibă grijă de ei înșiși în moduri adecvate fiecărei vârste.
- Îșiînvață copiii autocontrolul.
- Îșiînvață copiii că pot face o schimbare în viața lor.
- Îșiiubesc copiii așa cum sunt, nu cum ar vrea ei să fie.

Temelia încrederii este construită, puțin câte puțin, atunci când copiii simt că părinții lor se așteaptă ca ei să încerce lucruri noi, să dea greș și să se ridice din nou, apoi să meargă mai departe, întăriți prin dragoste, susținere și acceptare. La fel de important, părinții nu se pierd cu firea în fața problemelor copiilor. Poate că poți vedea din această listă problemele cu care se confruntă o mamă cu trăsături narcisiste în a o ajuta pe fiica ei să își construiască încrederea în sine, deoarece ei înșeși îi lipsesc aptitudinile necesare, cum ar fi autocontrolul emoțional și flexibilitatea.

CUM AU FOST PLANTATE SEMINȚELE ÎNDOIELII DE SINE

Acum, că știi ce este încrederea în sine și cum se dezvoltă, să analizăm experiențele tale din copilărie și ce legătură există între ele și problemele tale cu încrederea în sine.

Observație: Te rog să reții că mulți alți factori din societatea noastră influențează dezvoltarea încrederii în sine, a convingerii că o persoană poate să depășească dificultățile din viață. Acești factori includ sexismul, rasismul instituțional, sărăcia, discriminarea comunității LGBTQ+, normele culturale, discriminarea persoanelor cu dizabilități și diferențe individuale, cum ar fi dificultățile de învățare. Pe măsură ce citești și îți evaluezi propria experiență, te rog să ai în vedere ce rol pot juca toate aceste probleme în povestea încrederii tale.

Mai jos e o listă de experiențe care probabil îți sună cunoscut și care se poate să îți fi afectat sentimentul încrederii în copilărie. Mama ta:

- Avea prea multe așteptări de la tine sau, dimpotrivă, prea puține.
- Nu ți-a susținut pasiunile sau nu te-ai putut baza pe ea în susținerea lor.
- Se aștepta să faci lucruri care nu erau adecvate vârstei sau capacităților tale.
- Îți susținea pasiunile în măsura în care se conformau pasiunilor ei.
- Te obliga să practici pasiuni sau activități care nu îți plăceau.
- Îți lăuda arareori sau niciodată succesele.
- Îți lăuda sau îți remarca *numai* succesele, nu și eforul tău de a încerca.
- Își asuma meritul pentru succesele tale.

- Părea geloasă sau invidioasă pe succesele tale.
- Își bătea joc sau arăta dispreț față de eforturile, succesele sau eșecurile tale.
- Afișa granițe neadecvate în privința pasiunilor tale.
- Nu era sinceră sau te păcălea în privința pasiunilor tale sau a celor pe care le susținea.

Să urmărim cum apare problema încrederii pentru Lisa, fiica unei mame narcisiste.

Lisa, în vârstă de 35 de ani, stă acasă pentru a-și crește cei doi copii. Cea mai rea parte a zilei? Așteptatul în stația de autobuz cu ceilalți părinți. Uneori, a fi părinte pare un sport de competiție, în care ceilalți părinți menționează din întâmplare al cui elev de clasa I citește Harry Potter *sau care fetiță de 2 ani a* „reușit să învețe să facă singură la oliță din prima zi!" *Lisei i se pare că a citit aproape fiecare carte despre parenting de pe piață. Urmărește nenumărate* „bloguri de mămici". *Adoră să fie mamă. Problema este anxietatea ei. Mereu se îndoiește de ea și de deciziile ei privitoare la copii. Soțul ei, Arjun, nu o înțelege.*

„Ești o mamă atât de bună", o asigură pe Lisa, când se îngrijorează că nu practică tipul de parenting în care copilul doarme în același pat cu părintele, cum face prietena ei, Meredith. Se îngrijorează că stă acasă. Se îngrijorează de întoarcerea la serviciu. Lisa știe că unele dintre aceste griji sunt normale pentru mame și că e privilegiată să poată alege, dar, pentru ea, pare atât de dureros, ca un cuțit al îndoielii de sine care străpunge pacea familiei sale.

Lisa a crescut cu părinții și fratele ei mai mare într-o suburbie confortabilă din Miami. Ambii părinți erau profesioniști foarte bine plătiți. În timpul liber, aceștia jucau golf și tenis la un club privat. Lisa și fratele ei, Lucas, își petreceau timpul liber pe acasă ori la club, uneori nefăcând nimic, alteori bând foarte mult. Asta era ușor, dat fiind că părinții lor nu erau atenți. În clasa a IX-a, unul dintre profesorii Lisei a menționat că, dacă e atât de bună

la franceză, ar fi grozav dacă ar putea rămâne după școală și ar participa la programul de meditații. Însă mama Lisei a spus că nu o poate aduce din cauza orei de tenis. Lisa a continuat să ia note bune și a câștigat un premiu la franceză la absolvire. La festivitatea de absolvire, mama Lisei și-a făcut loc prin mulțime, l-a prins pe șeful Catedrei de franceză și l-a îmbrățișat: „Știam că va câștiga acel premiu. Asta fiindcă am mers la Saint Martin în fiecare iarnă, ca să poată vorbi limba franceză", a declarat ea.

În copilărie, Lisa a fost bine îngrijită. Toate nevoile ei de bază erau îndeplinite cu prisosință. Ceea ce Lisa nu avea erau elementele de bază pentru a-și crea încrederea în sine pe parcursul vieții, cele descrise anterior în acest capitol. Părinții Lisei nu îi susțineau pasiunile, nici nu îi asigurau ce avea nevoie pentru a se simți iubită și apreciată. Lisa și fratele ei au fost lăsați pe cont propriu, ea rămânând cu sentimentul că nu este importantă. Atunci când a avut oportunitatea de a face mai mult (meditațiile), mama ei a considerat că această pasiune nu este o prioritate pentru ea. Atunci când Lisa a câștigat premiul la franceză prin propriile aptitudini și prin munca sa, mama ei și-a asumat meritul pentru succesul ei.

Vocea care încă răsună în interiorul Lisei spune: *Chiar dacă muncesc mult, poate că nu contează. Poate că nu am meritat. Concluzia: nu pot avea încredere în mine. Și oricum nu contează, de fapt, ce cred eu sau de ce am nevoie.* Cum a putut învăța Lisa și cum poți învăța și tu, crearea elementelor de bază ale încrederii în sine, dacă fundația nu a fost clădită pentru aceasta în copilărie?

E momentul potrivit să scoți jurnalul. Te rog să îți acorzi un moment de liniște pentru a reflecta asupra următoarelor întrebări, știind că s-ar putea să îți aducă gânduri, emoții și amintiri dificile. Îți poate fi de ajutor să revezi exercițiile pe care le-ai învățat până acum în această carte, pentru a face față emoțiilor supărătoare, cum ar fi respirația adâncă, centrarea prin cele cinci simțuri și autocompasiunea.

- A avut ecou în tine vreuna dintre experiențele din lista de mai sus?
- Care dintre ele?
- Poți scrie pe scurt despre una dintre acele experiențe?
- Ce gânduri, emoții sau senzații fizice observi în timp ce îți amintești de această experiență?
- Ce te-a făcut să crezi despre tine și despre abilitățile tale acea experiență?
- Cum a influențat acea experiență sau altele asemănătoare felul în care gândești, simți sau te porți în prezent?
- Știind ceea ce știi acum despre mama ta, cum ai vrea să vezi acum această situație? Ce ai vrea să crezi despre tine și despre abilitățile tale? Dar despre acțiunile mamei tale?

Aceste întrebări te ajută să îți rescrii povestea sau să reformulezi vocea care se derulează în mintea ta, pentru a face legăturile într-un mod diferit. Răspunzând acestor întrebări, Lisa a realizat că de fiecare când se îndoia de deciziile ei de părinte, emoțiile pe care le simțea îi aminteau de momentul când au apărut acele sentimente de „eu nu contez", așa cum s-a întâmplat când umbla și bea cu prietenii ei în adolescență. Pe atunci, o parte din ea se distra. Totuși, o parte din sinele ei adolescent simțea că, dacă ar fi fost mai importantă, părinții ei și-ar fi petrecut timpul cu ea și ar fi fost atenți la ceea ce face.

Arsura din stomac îi amintea, în adâncul sufletului, de cum s-a simțit atunci când mama ei a fost în centrul atenției la festivitatea de absolvire (și alte dăți), negând efortul și realizările Lisei. Ea a realizat că purtarea mamei sale, oricât de groaznic a făcut-o să se simtă, nu avea legătură cu ea. Ținea de incapacitatea mamei sale de a avea grijă de ea și de a o aprecia. Cu cât Lisa scria mai mult despre asta în jurnalul ei, cu atât vedea mai clar această realitate. Cu antrenament, Lisa a învățat să se distanțeze de vocea mamei sale și să o asculte pe cea proprie. O altă parte importantă

a construirii încrederii în sine este identificarea punctelor tale forte, iar în următoarea secțiune vom explora asta.

SEMNIFICAŢIA PUNCTELOR FORTE

La ce te pricepi? Ce îți place? A fi capabil să îți identifici punctele forte se înrudește cu a ști ce valori ai, dar dintr-o altă perspectivă. Valorile sunt ceea ce este important pentru tine, luminile călăuzitoare care îți modelează deciziile și acțiunile.

Punctele tale forte sunt aspectele caracterului tău, ca acele piese din puzzle-ul unei personalități. Punctele forte ale caracterului tău sau ale personalității tale sunt „părțile pozitive ale personalității tale care te fac să te simți autentic și implicat" (Via Institute on Character, *n.d.*). Astfel, punctele forte ale caracterului tău merg mână în mână cu valorile tale. De exemplu, să presupunem că unul dintre punctele forte ale caracterului tău este perseverența, iar una dintre valori este contribuția la comunitatea din care faci parte. Capacitatea ta de a fi constantă și valoarea de a contribui pot coopera atunci când te simți obosită, și cu toate acestea te duci să-ți faci tura la banca de alimente. Dar, înainte de toate, trebuie să știi cum să îți identifici punctele forte.

DE CE ÎŢI ESTE GREU SĂ-ŢI IDENTIFICI PUNCTELE FORTE

În copilărie, înveți despre punctele tale forte în mai multe feluri. În primul rând, pur și simplu având experiența de a fi iubită, prețuită și „văzută" de părintele tău. Experiența siguranței emoționale și aceea de a fi apreciat pentru ceea ce ești pregătesc terenul pentru sentimentul că poți ieși în lume și încerca lucruri noi. În al doilea rând, înveți făcând. Ai nevoie de oportunitatea de a încerca, a eșua și a te ridica, știind tot timpul că ești iubită. Fiind fiica unei mame narcisiste, e puțin probabil să te fi simțit astfel prea des.

Gemma, de 27 de ani, face parte din prima generație de coreeni americani. În copilărie, Gemma avea probleme la școală. Era tăcută din fire și prefera arta în loc de studii teoretice. Avea un singur prieten bun, un băiat „ciudat" pe nume Oliver. Gemma încerca să petreacă cât mai mult timp posibil acasă la Oliver. Când era acasă, mama ei o critica nonstop. Se aștepta de la Gemma să exceleze la școală și să fie admisă la o universitate de prestigiu. Dar când Gemma încerca să stea la birou ore în șir, mintea ei se risipea. Voia să fie afară sau să lucreze la proiectele ei artistice.

Când Gemma a început școala gimnazială, mama ei, înfuriată, a insistat că nu este potrivit să petreacă atât de mult timp acasă la un băiat. A insistat ca fata să vină acasă după școală. Astfel ea a devenit tot mai singură.

Gemma locuiește acum acasă cu părinții ei. A absolvit liceul și a urmat câteva cursuri la un colegiu de stat. Dar nu a reușit niciodată să își găsească drumul. Câștigă bani făcând introducere de date de acasă. Într-o noapte, părinții Gemmei au ajuns acasă după o seară în oraș și au descoperit că fata luase o supradoză de ibuprofen. Doctorul de la secția de Urgență i-a făcut o trimitere la un psihoterapeut. Mama ei era furioasă, pretinzând că Gemma a făcut familia de râs. Dar ea a început terapia oricum.

Părinții Gemmei au emigrat din Coreea în Statele Unite în anii '80, punându-și la un loc abilitățile profesionale și statutul pentru a întemeia o familie. S-au stabilit în New York, unde i-au avut pe Gemma și pe fratele ei mai mic, Harry. Atât Gemma, cât și Harry erau supuși unor standarde școlare înalte. Orice notă mai mică de 10 era inadmisibilă.

Cu toate acestea, pentru mama Gemmei, aspectul fizic și comportamentul erau, de asemenea, pe lista ei de obiective. Harry avea voie să stea pe-afară până târziu cu prietenii lui, să se îmbete și să consume droguri. El era prințul. Dar Gemma știa că nu va fi niciodată suficient de bună, nemaivorbind de a scăpa nepedepsită pentru „activitățile extrașcolare" ale lui Harry.

Gemmei îi plăcea să meargă afară și să deseneze, dar mama ei îi interzicea acest lucru, deoarece pielea palidă era

foarte apreciată în cultura tradițională coreeană. „Cum o să ai tu succes cu pielea bronzată?", o ironiza, refuzând să o lase pe Gemma să stea afară în weekenduri, în timp ce Harry lenevea la piscină. Când Gemma a menționat că profesorul ei de arte a lăudat-o, mama ei a răspuns: „Eram cea mai bună din clasă. Am câștigat toate premiile".

După ce Gemma a absolvit liceul, mama ei a insistat să își facă operație estetică de micșorare a maxilarului, o procedură des întâlnită în Coreea. Când Gemma s-a împotrivit, mama ei a izbucnit: „Nu ai de ales dacă vrei vreodată să te măriți". Gemma a acceptat procedura. Ea știe că unele dintre prietenele ei coreano-americane erau încântate de ideea de a-și micșora nasul sau a-și recontura pleoapele, dar ea nu era. Gemma a fost șocată să afle că unora dintre prietenele ei li s-a permis să renunțe la procedură.

„Știam că e în zadar să încerc s-o conving pe mama să mă asculte. Și tata a fost de acord cu ea, de parcă îi era frică de ea."

Gemma a reușit să își clarifice încetul cu încetul experiențele în cadrul terapiei. Educația ei a fost influențată de normele culturale ale familiei. Dar pentru ea, valorile coreene tradiționale de performanță școlară înaltă, așteptările legate de gen și chiar imperativul de a arăta într-un anumit fel erau intensificate de trăsăturile și comportamentele narcisiste ale mamei sale.

După ce a început terapia, Gemma a descoperit un alt mod de a învăța, fapt care a ajutat-o să își înțeleagă problemele de la școală. Această conștientizare a încurajat-o să urmeze niște cursuri de artă și să se instruiască pentru a deveni grafician. A înțeles că purtarea crudă a mamei sale nu făcea parte din faptul de a fi coreean și că nu era vina ei pentru aceasta. Mai important, ea a înțeles că nu o poate schimba pe mama ei și nici nu o poate determina să o aprecieze. La un moment dat, Gemma a obținut un atestat de design grafic și s-a mutat în propriul ei apartament. Și-a creat o viață proprie și a învățat să își asculte propria voce.

În continuare, vei învăța cum să îți identifici punctele forte. Acest exercițiu se bazează pe domeniul psihologiei pozitive. Cercetătorii Christopher Peterson și Martin Seligman (2004) au identificat 24 de puncte forte ale caracterului, descoperite la adulții din Statele Unite ale Americii și din întreaga lume, indiferent de cultură. Mai important, echipa lui Seligman (2005) a studiat exercițiile care îi ajută pe oameni să se simtă mai optimiști în viață, prin accesarea acestor puncte forte proprii.

EXERCIŢIU: IDENTIFICAREA PUNCTELOR TALE FORTE

Iată o listă concretă a punctelor forte și a calităţilor originale, aflată în studiul pe care tocmai l-am menţionat. Te rog să consulţi lista, iar în jurnalul tău scrie-le pe cele care ţi se aplică cel mai mult. Reţine că cele 24 de calităţi se încadrează în șase categorii principale (Via Institute on Character, *n.d.*).

Înţelepciune

Ești o persoană care rezolvă problemele în mod creativ.
Ești curioasă: interesată de lucruri noi și deschisă la idei noi.
Îţi folosești raţiunea: te gândești temeinic.
Îţi place să înveţi și să stăpânești abilităţi noi.
Oferi sfaturi înţelepte celorlalţi și ai o „privire de ansamblu".

Curaj

Ești curajoasă. Îţi exprimi părerea cu privire la ceea ce este corect.
Muncești asiduu și duci la bun sfârșit ce ai început.
Ești cinstită, de încredere și sinceră.
Ești entuziastă și energică, și pui suflet în tot ceea ce faci.

Omenie

Ești caldă și naturală, și pui preţ pe relaţiile apropiate.
Ești plină de compasiune și grijulie.

Înţelegi sentimentele celorlalţi.

Dreptate

Ești loială, ai spirit de echipă.
Joci cinstit.
Nu lași ideile preconcepute ale celorlalţi să îţi influenţeze deciziile.
Ești un lider, încurajând grupurile să ducă lucrurile la bun sfârșit.

Moderaţie

Ești iertătoare. Accepţi defectele celorlalţi și acorzi o a doua șansă.
Ești modestă, lăsându-ţi realizările să vorbească de la sine.
Ești atentă, precaută, nu îţi asumi riscuri inutile.
Îţi gestionezi emoţiile și impulsurile.

Transcendenţă

Apreciezi frumuseţea și excelenţa și te simţi inspirată de bunătatea celorlalţi.
Te simţi recunoscătoare pentru lucrurile bune și exprimi aceasta.
Ai simţul umorului. Poţi fi jucăușă și degajată.
Simţi că viaţa are un scop și este spirituală.

Acum, că ţi-ai identificat punctele forte, le poţi folosi pentru a-ţi crește încrederea în tine și starea de bine. Iată cum (Seligman *et al*., 2005).

1. Folosește unul dintre punctele forte într-un mod nou și diferit în fiecare zi, timp de o săptămână. Să presupunem că unul dintre punctele tale forte este *plăcerea de a învăța*. Stai până târziu la serviciu în fiecare noapte, fiindcă există atât de multe schimbări în sistemul informatic și îţi place să fii la curent cu acestea. În plus, când erai mică, mama ta crea competiţie între tine și fraţii tăi. Nu puteai niciodată să te ridici la nivelul performanţei fraţilor și surorilor tale. Începi să realizezi că faci tot ce poţi pentru a îndepărta acea

voce, pe socoteala ta. Vocea care spune: „Nu te vei ridica niciodată la înălţimea lor".

Exersează în pași mici, pentru a-ţi construi încrederea în tine și simţul stăpânirii de sine despre care ai citit la începutul capitolului. Să presupunem că îţi place grădinăritul, dar nu ai timp destul să te dedici acestui hobby, pentru că ajungi atât de târziu acasă de la serviciu. Săptămâna aceasta pleacă de la birou la timp. Citește despre bulbi. Mergi la centrul de grădinărit, cumpără bulbii, plantează-i unde vor primi cantitatea potrivită de soare. O să vezi cum cresc.

2. Timp de o săptămână, notează-ţi trei lucruri care au mers bine în fiecare zi, inclusiv motivele pentru care s-a petrecut asta. Gândește-te la Gemma de mai înainte, din acest capitol. Ea a observat că profesorul de design grafic i-a lăudat proiectul la care a muncit foarte mult. A observat că i-a ieșit bine acel proiect datorită celor două puncte forte ale sale: ea *aprecia frumosul* și era *perseverentă*. Gemma a observat totodată că a fost capabilă să ignore un comentariu răutăcios pe care l-a făcut mama sa despre aspectul ei fizic în loc să îl pună la suflet și să se simtă tristă. A recunoscut că era capabilă să facă asta, pentru că *a înțeles ce anume o face pe mama ei să se comporte așa cum o face*. Prin urmare, Gemma și-a dat seama că acel comentariu al mamei sale despre aspectul ei fizic ţinea de propria ei nesiguranţă și a putut să se distanţeze și să se concentreze asupra lucrurilor importante pentru ea.

3. Roagă-i pe cei care te cunosc bine să scrie povești despre anumite situaţii în care te-ai descurcat cel mai bine. Deși asta ţi se poate părea greu, cere-le acestora să insereze cât mai multe detalii posibil. Citește și caută în aceste povești teme recurente care îţi indică punctele forte. Studiile au arătat că, cerându-le altor persoane să reflecteze asupra punctelor noastre forte și să scrie despre ele detaliat, ne ajută în multiple feluri (Roberts *et al*., 2005). Studiile demonstrează că acest proces ne întărește sistemul imunitar, reduce reacţia corpului la stres

și sporește capacitatea de a găsi soluţii creative la probleme (Lee, Cable și Staats, 2017). De asemenea, intensifică emoţiile sănătoase și sentimentul că poţi face schimbări în viaţa ta (Roberts, Heaphy și Caza, 2019).

Lisa, despre care am vorbit în acest capitol, a analizat temele recurente din poveștile ei și a descoperit că oamenii îi apreciau *curajul, bunătatea și atenția față de sentimentele celorlalți.* Ea a decis că, oricât de mult iubea să fie acasă cu cei mici, avea nevoie de ceva pentru ea. A început să meargă pe rând la câte un curs pentru a deveni terapeut, un vis la care se gândea de mult timp.

SAVURAREA PUNCTELOR TALE FORTE

Cum te-ai simțit când ți-ai identificat calitățile? Multe dintre fiicele mamelor narcisiste se simt stingherite recunoscându-și acele părți de care sunt mândre. Poate că a apărut acea voce „Cine sunt eu?" Poate că nu erai sigură care sunt calitățile tale. Orice ai simți, nu uita să îți oferi compasiune. Devine mai ușor cu antrenament, timp și răbdare. Ai dreptul să te simți bine în pielea ta, să faci încercări, să faci greșeli și să încerci iar. Chiar dacă asta nu e întotdeauna pe placul celorlalți.

În acest capitol, ai învățat că încrederea în tine este atât un sentiment de siguranță de sine, cât și convingerea că poți persevera în fața dificultăților. Ai învățat să îți identifici punctele forte și cum să le construiești pentru a-ți spori încrederea în tine și starea de bine. Cu acest fundament, poți trece la următorul capitol, în care vei învăța să stabilești limite și să comunici asertiv.

CAPITOLUL 9
STABILEȘTE GRANIȚE ȘI FII ASERTIVĂ

Granițele reprezintă setul nostru unic de *reguli interioare* despre ceea ce vom face și ce nu. Granițele noastre definesc totodată ce anume este acceptabil și ce nu, în ceea ce privește modul în care ne vor trata ceilalți. Granițele se bazează pe valorile și nevoile noastre. Ele se încadrează în aceste sfere: temporală, fizică, emoțională și mentală, religioasă și spirituală, precum și financiară și materială (Martin, 2021). Iată câteva exemple de granițe încălcate în fiecare dintre aceste sfere.

Sfera temporală. Vecina de alături te sună și îți spune cu sufletul la gură: „Poți să-mi iei copiii din stația de autobuz și să-i ții la tine până mă întorc de la serviciu? Un proiect important durează mai mult decât mă așteptam". Și asta începe să devină o rutină. Dar vrei să fii o persoană bună, așa că spui da, chiar dacă voiai să îți petreci timpul acasă cu propriii tăi copii în acea după-amiază. Data viitoare când vezi că te sună, nu mai răspunzi la telefon. Dar acum, când o vezi umblând prin cartier, te simți stânjenită și încerci să o eviți.

Sfera fizică. Atunci când te vizitează socrii, ei refuză să poarte mască. Soțul tău explică: „Așa sunt ei". Te face să te simți extrem de neplăcut, ca să nu spunem mai mult. Soțul tău nu vrea să ia atitudine și vă certați din cauza asta de fiecare dată, înainte să vină în vizită. De data asta, când vin socrii tăi, le dai măști la ușă

și te duci repede la etaj. Copiii plâng. Soțul tău e nervos. Socrii tăi pleacă furioși.

Sfera emoțională și cea mentală. Ai ieșit la prânz cu un grup de prietene, iar una dintre ele aduce vorba despre ceva ce credeai că i-ai spus confidențial. Brusc, toată lumea discută despre acest subiect și îți dă „sfaturi". Rămâi tăcută, fiindcă nu vrei să îți jignești prietena sau să faci o „tragedie".

Sfera religioasă și cea spirituală. Ești o musulmană practicantă. Așadar, nu bei alcool. La petrecerea de sărbători de la serviciu, îi explici asta colegului tău, care spune: „Hai totuși, e Crăciunul! Distrează-te și tu un pic!" Te simți furioasă și jenată. Ai vrea să știi ce să le spui unor tipi ca el în loc să te simți doar blocată.

Sfera sexuală. Fostul tău te sună la fiecare câteva luni să vă mai vedeți. Te simți îngrozitor după aceea și îți spui că vei spune *nu* data viitoare când sună. Dar apoi te gândești că va fi diferit de data asta și că va vrea cu adevărat să vă împăcați. Nu ai încredere în rațiunea ta.

Sfera financiară și cea materială. Fratele tău se luptă de câțiva ani cu dependența de droguri. A fost într-un du-te-vino la dezintoxicare și la recuperare. E dureros să îl vezi cum suferă. Ți-a scris când erai la serviciu să îți ceară bani de chirie. Nu te înduri să îl lași să trăiască pe străzi, dar ai învățat destul încât să nu îl lași să locuiască cu tine. Așa că îi dai banii.

Granițele sunt ca liniile vopsite care separă benzile de pe străzi. Adeseori, nu le dăm prea multă atenție când conducem. Dar ce s-ar întâmpla dacă nu am avea aceste linii? Haos și pericol. Avem nevoie de linii sau de granițe, ca să ne țină în siguranță, să ne ghideze și să ne aducă aminte că suntem diferiți de cei din jur, chiar dacă trăim împreună. Asta e valabil mai ales când situațiile sunt dificile, conflictuale sau pur și simplu neclare. Ai

condus vreodată într-o noapte cețoasă, ploioasă, când de-abia puteai vedea la doi metri în fața ta? Poate că te-ai aplecat peste volan, strângându-l până ce te-au durut mâinile, cu transpirația prelingându-ți-se pe față. Poate că ochii tăi erau concentrați pe liniile de pe șosea, singurele lucruri care te ghidează în siguranță către destinație. La fel ca acele linii luminate, granițele tale te ghidează în direcția potrivită.

Te poți gândi la categorii suplimentare de granițe care sunt relevante pentru tine. Iată ce au comun toate tipurile de granițe: îți cer să știi ce simți și ce gândești; să îți apreciezi, respecți și gestionezi propriile gânduri și sentimente; iar dacă e necesar, să acționezi conform gândurilor și sentimentelor tale, chiar dacă crezi că acele acțiuni s-ar putea să nu fie bine primite de altcineva. Acest lucru nu e ușor, mai ales pentru fiicele mamelor narcisiste.

DE CE TE LUPȚI SĂ IMPUI GRANIȚE

Siguranța emoțională necesară pentru a stabili granițe nu este bine determinată în cazul fiicelor care au crescut în familii cu narcisism. Vestea bună este că stabilirea granițelor este o aptitudine care poate fi învățată, și vom vorbi despre asta ulterior în acest capitol. Impunerea granițelor este o aptitudine care merge mână în mână cu abilitatea de a fi asertivă, și vom discuta și despre aceasta.

Iată câteva exemple care ilustrează factorii pe care poate i-ai trăit în copilărie, cei care contribuie la dificultatea ta de a impune granițe.

> *Jamie*: „Mama mea avea obiceiul să vină în camera mea oricând avea chef, chiar și atunci când eram adolescentă. Când am văzut că mi-a citit jurnalul, am sărit în sus. Mi-a spus că «dramatizez prea mult» și că tot ceea ce e în camera mea îi aparține, pentru că e casa ei. E greu să scapi de sentimentul că nu ai niciun fel de drepturi".

Brittany: „Mama mea nu se înțelegea bine cu propria ei mamă, care locuia lângă noi. Toată ziua vorbeau la telefon, certându-se. Pe urmă mama mi se plângea cât de groaznică e bunica mea și cât de groaznic o face să se simtă. Nu părea să conteze ce simțeam eu sau ce se întâmpla în viața mea. Trebuia doar să stau și să ascult, altfel mă acuza că nu îmi pasă nici mie de ea. Chiar îmi doresc să nu mai fac oamenilor pe plac. Știu că nu am putut niciodată să o fac fericită pe mama. Nu era datoria mea".

Aimee: „Mama mea nu credea în doctori. Nu dintr-un motiv religios. Pur și simplu nu avea încredere în ei și credea că știe mai bine. Când eram în clasa a VIII-a, chiar nu m-am simțit bine timp de mai multe luni. Eram obosită tot timpul. Nu aveam deloc energie. I-am spus mamei, dar ea mi-a zis să petrec mai mult timp afară. Cu cât mă simțeam mai rău, cu atât mă făcea să cred că e vina mea, de parcă aș fi leneșă. Într-o zi, am leșinat la școală. Asistenta de la școală a spus că trebuie să am aprobarea unui doctor înainte să mă pot întoarce la școală. A reieșit că aveam anemie severă. Ai crede că acum mă pricep să am grijă de mine. Dar încă încerc să mă țin tare. Mi-e greu să îmi iau în serios sentimentele, de parcă nu aș avea dreptul să le am".

Ce ilustrează aceste povești? Ca fiică a unei mame narcisiste, probabil că ai crescut cu sentimentul că nu aveai niciun drept la intimitate, niciun drept de a spune nu, nici măcar nu aveai dreptul să ai sentimente sau erai responsabilă pentru sentimentele celorlalți și era datoria ta să îi faci fericiți pe ceilalți oameni (Donaldson-Pressman și Pressman, 1994).

Acești factori au distorsionat lucrurile, așa că e greu să te vezi clar, acum că ești adult (ce crezi, ce simți și de ce ai nevoie?). În plus, din cauza experiențelor tale din copilărie, ți-a fost totodată greu să îi vezi pe ceilalți în mod clar. Deși mama ta era incapabilă

să îți respecte sentimentele sau să te vadă ca pe o persoană distinctă de ea însăși, alți oameni pot face asta, dacă exprimi ce vrei și de ce anume ai nevoie în mod clar și cu toată convingerea.

Acum e rândul tău să identifici tipurile de granițe care îți creează probleme. E momentul potrivit să scoți jurnalul și să răspunzi la următoarele cerințe. Poate că nu ai probleme în toate domeniile. De asemenea, îți este de ajutor să faci conexiuni, să descifrezi ce experiențe timpurii se află în spatele granițelor tale instabile. Ca întotdeauna, fii conștientă de gândurile, emoțiile, amintirile sau senzațiile fizice care apar și de lucrurile pe care le-ai învățat până acum: respirația profundă, mindfulnessul, autocompasiunea.

- Un moment în care mi-a fost încălcată o graniță a fost când…
- Când s-a întâmplat asta, m-am simțit…
- Când s-a întâmplat asta, m-am gândit…
- Când s-a întâmplat asta, eu… [acțiunea pe care ai întreprins-o sau nu]
- Acest lucru e important pentru mine deoarece…
- Această situație îmi amintește de o perioadă anterioară din viața mea când…
- Dacă aș putea acționa din nou, aș…

Acest tip de graniță a fost (încercuiește): temporală, fizică, emoțională și mentală, religioasă și spirituală, sexuală, financiară și materială.

Este totodată important să înțelegi în ce fel te simți mai încrezătoare stabilind granițe. Pentru a te ajuta să faci asta, notează-ți răspunsurile la următorul set de cerințe în jurnal.

- O situație în care mi-am respectat granița a fost când…

- Când s-a întâmplat asta, am simțit…
- Când s-a întâmplat asta, m-am gândit că…
- Când s-a întâmplat asta, eu… [acțiunea pe care ai întreprins-o sau nu]
- Acest lucru e important pentru mine deoarece…
- Această situație îmi amintește de o perioadă anterioară din viața mea când…
- Dacă aș putea acționa din nou, aș…

Acest tip de graniță a fost (încercuiește): temporală, fizică, emoțională și mentală, religioasă și spirituală, sexuală, financiară și materială.

Observație: Dacă vrei să printezi aceste întrebări, descarcă fișa de lucru Tipuri de granițe de la http://www.newharbinger.com/50096. Simte-te liberă să o completezi de câte ori îți este de folos. Asta te va ajuta să clarifici ce tipuri de granițe sunt mai dificile pentru tine și care te fac să te simți mai încrezătoare. În continuare, vei învăța practici care te ajută să lupți pentru ceea ce crezi, simți și vrei.

CONSTRUIREA GRANIȚELOR

Pe parcursul acestei cărți, ai exersat identificarea emoțiilor și a valorilor tale. Ai învățat că, atunci când te simți copleșită de emoții puternice, poți să te centrezi în tine însăți prin intermediul celor cinci simțuri și să respiri încet și profund. Ai exersat gestionarea perfecționismului și a gândurilor îngrijorătoare. Ai învățat că, deși nu ai crescut având empatia mamei în privința emoțiilor tale, poți să te liniștești și să te vindeci cu autocompasiune. Acum, poți aduce laolaltă toate aceste practici, pe măsură ce înveți să îți aperi drepturile într-o mai mică sau mai mare măsură.

Stabilirea granițelor poate fi definită drept „a rămâne ferm". Postura Muntelui sau *Tadasana* este una dintre posturile în picioare din yoga, pe care majoritatea oamenilor o pot efectua confortabil. Practicarea Posturii Muntelui te ajută să te simți puternică, rezistentă și, ei bine, ca un munte. Cercetările arată că practicarea Posturii Muntelui timp de numai două minute susține apariția sentimentelor de stimă de sine, energie, deținere a controlului și putere (Golec de Zavala, Lantos și Bowden, 2017). Dacă îți faci griji în legătură cu echilibrul, te rog să o practici lângă un perete sau un dulap. Totodată, asigură-te că stai cu picioarele depărate la linia șoldurilor pentru mai multă stabilitate (McCall, 2007).

EXERCIŢIU: POSTURA MUNTELUI

Vestea bună e că nu trebuie să fii expert în yoga pentru a putea practica Postura Muntelui. Poţi să încerci pașii de mai jos și să vezi cum te simţi. Poţi găsi totodată instrucţiunile pentru Postura Muntelui pe YouTube. Practicând regulat, te vei obișnui cu ea. Apoi o poţi încerca înainte de a impune o graniţă cuiva. Vezi ce se întâmplă!

1. Stai dreaptă, cu tălpile paralele, depărtate aproape la distanţa șoldurilor. *A ține picioarele depărtate la distanța șoldurilor te ajută să îți menții echilibrul. Asta este important mai ales dacă nu ai mai făcut yoga sau această postură.*
2. Distribuie-ţi greutatea în mod egal pe ambele picioare. Ţine-ţi genunchii moi, nu rigizi.
3. Ridică-ţi partea superioară a pieptului spre tavan și deschide-ţi zona claviculei. Menţine-ţi umerii deschiși, în jos, departe de urechi.

4. Apasă ferm picioarele pe podea. Fii conștientă și atentă la mușchii din tot corpul. Ţine-i cu putere și energie, fără să te forţezi.

Acum ai o modalitate de a-ți folosi corpul, care te ajută să te simți mai capabilă din punct de vedere fizic să stabilești granițe. Pentru a începe să stabilești granițe în viața ta, vei întreprinde acțiuni bazate pe ceea ce este important pentru tine. Știi că, fiind fiica unei mame narcisiste, se poate să fi făcut alegeri bazate pe sentimentul că nu meriți, că îți este rușine, că ești anxioasă și invizibilă. Așa cum ai identificat în exercițiul pentru stabilirea granițelor din jurnal, asta nu înseamnă că trăiești în modul respectiv în toate domeniile vieții tale. Îți poți folosi valorile identificate pentru a începe să practici impunerea granițelor în anumite domenii ale vieții tale, începând cu un pas mic.

EXERCIŢIU: UN PAS MIC

În acest exerciţiu, vei crea un plan pentru a-ţi schimba tiparele. Acesta este un proces de învăţare, pe care îl vei schimba și adapta, pe măsură ce determini ce funcţionează cel mai bine pentru tine în diverse situaţii. Mai jos găsești pașii.

1. **Care este „ce-ul" tău?**
   În ce domeniu important al vieţii tale ai vrea să te simţi mai competentă stabilind graniţe? De exemplu, ai putea pune preţ pe a-i ajuta pe alţii, a te distra sau a-ţi apăra drepturile. În jurnalul tău, notează o valoare.

2. **Care este „cum-ul" tău?**
   Identifică un pas *mic* pe care îl poţi face pentru a crea o graniţă în acest domeniu și transformă-l în realitate. Scrie în jurnal despre el, descriind cum vei proceda.

De exemplu, dacă pentru tine constituie o valoare să-i ajuţi pe ceilalţi, ai putea lua hotărârea să faci voluntariat o sâmbătă după-amiază pe lună, chiar dacă asta înseamnă să îl rogi pe partenerul tău să facă el cumpărăturile. Dacă pui preţ pe distracţie, ai putea să te întâlnești cu o prietenă la cină, chiar dacă asta înseamnă să treci prin anxietatea de a nu bifa totul pe lista de activităţi de la serviciu. Dacă pui preţ pe protejarea familiei tale, asta ar putea însemna să îi spui mamei tale că nu îi vei răspunde la întrebările despre înscrierea la facultate a fiului tău. Reţine că acest pas poate fi cât de mic ai tu nevoie să fie. Călătoria schimbării tale este un maraton (într-un sens bun!), nu un sprint.

Exercițiul „Un pas mic" seamănă cu procedura terapiei prin expunere pentru tulburările de anxietate. Terapia prin expunere presupune ca oamenii să-și înfrunte temerile în mod gradual, învățând că pot face față gândurilor, emoțiilor și senzațiilor neplăcute din corp. Asta nu înseamnă că acele gânduri și sentimente dispar, ci că oamenii se pot îndrepta spre ce este important pentru ei, în ciuda disconfortului.

ELEMENTELE EXPUNERII

Poți aplica principiile terapiei prin expunere pentru a exersa stabilirea de granițe. Îți amintești de femeia de mai înainte, din acest capitol, care nu mai voia să aibă grijă de copiii vecinilor după școală? În primul rând, ea a trebuit să exerseze sentimentul disconfortului. E în natura umană să vrem să scăpăm de sentimentele neplăcute. Prin stabilirea graniţelor, asta ar putea însemna să spui da când vrei să spui nu. Ar putea însemna să spui nu când te simți forțată sau obligată să spui da.

Poți exersa sentimentul disconfortului și gestionarea impulsului de a scăpa de disconfort în cantități oricât de mici. De exemplu, poartă-ți pantofii pe piciorul opus, ceasul pe cealaltă încheietură, cămașa pe dos, părul în jos în loc de în sus sau vice-

versa, sau ține furculița sau periuța de dinți cu mâna ta nondominantă. Sună a nebunie? Încearcă să vezi. A schimba lucrurile astfel este inconfortabil. Vei avea impulsul de a trece înapoi la felul cum faci lucrurile în mod normal. În schimb, observă cum te simți și continuă așa. Permite-i impulsului să treacă. Îți vei construi mușchiul de „a te simți confortabil făcând lucruri incomode", care stă la baza impunerii granițelor.

Ai prins ideea? Stabilirea granițelor presupune schimbarea modului în care îi abordăm pe ceilalți oameni sau propriile noastre emoții interioare. S-ar putea să trebuiască să faci o cerere sau să stabilești o limită față de cineva. Sau, din contră, s-ar putea să trebuiască să stabilești o graniță pentru tine însăți. În acest sens, configurarea granițelor este o formă a grijii față de sine. Scrie despre asta în jurnalul tău, răspunzând următoarelor întrebări.

- Care e pasul tău cel mic?
- Ce ai putea simți când faci acest mic pas?
- Ce gânduri, emoții, amintiri sau senzații fizice ar putea apărea? Poți face legătura cu experiențe anterioare?

ANALIZA ASERTIVITĂȚII

Abilitățile de asertivitate se asociază cu abilitățile de a impune granițe. Iată câteva exemple de cum ar fi viața fără ele.

Încă mai poți auzi în mintea ta cum îi cereai colegei tale de cameră din facultate să își spele vasele, cele care se adunau în chiuvetă timp de o săptămână. Pereții din cămin erau atât de subțiri! O auzeai fără să vrei spunându-i prietenului ei cât de enervantă și „obsesiv-compulsivă" ești. Așa că tot restul anului i-ai spălat vasele tu însăți.

Ai o afacere consacrată în domeniul renovării locuințelor. Nu multe femei reușesc în lumea construcțiilor. E o treabă de bărbați și ești mândră de tine. Atunci de ce le permiți clienților să te calce în picioare? Săptămâna asta, o clientă a insistat să își

schimbe dulapurile din bucătărie în ultimul moment, susținând că nu avea „nicio idee" că există o taxă pentru modificări în ultima clipă. Nu vrei să te cerți cu ea, așa că renunți la taxă. Și, oricum, te întrebi: l-ai amintit de taxă când a semnat contractul? Poate că e vina ta.

Ți-ai comandat burgerul fără ceapă. Ai fost foarte clară în privința asta, fiindcă ai alergie la ceapă. Dar sunt inele de ceapă roșie în farfurie. Te-ai săturat să nu mai fii luată în serios. O învinovățești direct pe plasatoare, chiar dacă e o coadă mare, și ceri cu voce tare banii înapoi.

Ce teme recurente vezi în aceste exemple?

- „Sentimentele mele nu contează. Sunt stupide. Cine sunt eu să cer ceva?"
- „Nu pot avea încredere în abilitățile sau percepțiile mele."
- „Nu am nicio valoare."
- „Nevoile altor persoane sunt mai importante decât ale mele."
- „Nevoile mele creează probleme."
- „Trebuie să te răstești la cineva ca să reușești ceva."

Îți sună cunoscută vreuna dintre aceste teme recurente? Nu e ușor să fii asertiv, în special pentru femei. Multe studii de cercetare, ca să nu mai pomenim ce citești la știrile zilnice, arată clar că femeile sunt mai predispuse decât bărbații să fie întrerupte, să fie subreprezentate la mesele rotunde ale conferințelor și să fie penalizate pentru că vorbesc deschis la locul de muncă (Porges, 2020). De fapt, există chiar și un termen pentru aceste mese rotunde dominate de bărbați: „manels"[1]!

Pe deasupra, dacă ești crescută de o mamă narcisistă, vii la masa asertivității cu o mână de cărți cu atât mai puțin favorabilă.

[1] Joc de cuvinte: „man" (bărbat) și „panels" (mese rotunde). *(N. tr.)*

Cel puțin trei factori principali din copilăria ta contribuie la dificultatea de a cere ce ai nevoie. În primul rând, este *gaslighting*-ul. Dacă mama ta te făcea să te îndoiești că ai simțul realității și să pui sub semnul întrebării propriile tale sentimente, nu e surprinzător că la maturitate ai pune la îndoială ceea ce vrei sau că ai dreptul să ceri acel ceva.

În al doilea rând, este invalidarea emoțională. Dacă mama ta ți-a ignorat înăbușit sau chiar ți-a ironizat emoțiile, nu e de mirare că și tu ai face același lucru cu tine însăți. A cere ce vrei într-un mod clar și respectuos reclamă abilitatea de a te respecta pe tine însăți. Ar fi fost totodată de ajutor dacă cineva ți-ar fi servit drept model de comportament.

În al treilea rând, există un dezechilibru emoțional. În funcție de unde se situează pe spectrul narcisismului, mamele narcisiste au o putere de înțelegere limitată, sporadică sau nulă a emoțiilor proprii sau capacitatea de a le gestiona în moduri adecvate. Astfel, poate că mama ta a făcut o criză de furie când nu ai intrat la facultatea pe care ai ales-o prima, care era totodată universitatea urmată de ea și căreia îi donase o căruță de bani. Poate că l-a sunat pe directorul de admiteri și a cerut să afle de ce ai picat și să-l convingă să mergi iar la un interviu, pentru că în ziua respectivă ai fost răcită. I-ai zis să nu îl sune pe director, dar ți-a zis că „nu e treaba ta". După tam-tamul făcut de mama ta, nu ai fost niciodată sigură că te-au scos de pe lista de așteptare pentru că a făcut ea o criză de isterie sau pentru că ai meritat. Pe de altă parte, și tu s-ar putea să ai tendința de a adopta o poziție agresivă încercând să îți îndeplinești nevoile, deoarece asta ai văzut în copilărie. Această metodă eșuează adeseori și te face să te simți frustrată, incompetentă, tratată nedrept sau și mai supărată.

Atunci când Rebecca a absolvit programul de cosmetică, a închiriat un scaun la un salon de coafură. Și-a creat o clientelă fidelă și se lăuda că urmează permanent cursuri pentru a învăța noi tehnici de tuns și vopsit. Într-o după-amiază de sâmbătă,

prietena ei din copilărie, Chloe, a trecut pe la salon, așteptându-se la obișnuitul ei tuns și coafat gratuit. Rebecca era într-o scurtă pauză, între două cliente pe care le coafa cu ocazia nunților lor. Cu toate acestea, s-a ocupat de Chloe, înfulecându-și prânzul printre picături.

„Mereu m-am priceput la aranjatul părului", a declarat Chloe, învârtindu-se în fața oglinzii, după ce Rebecca i-a scos pelerina. „Toată lumea a spus asta. Nu a trebuit să merg la școală pentru așa ceva." O parte din Rebecca se simțea furioasă și umilită. O parte din ea se simțea vinovată. Nu ar fi trebuit să își facă timp pentru Chloe? Dar era sătulă de asta. Avea și ea viața ei.

Rebecca a fost crescută de Doris, care o lăsase mereu cu sentimentul că „are probleme". *Doris se aștepta ca Rebecca și fratele ei mai mic să se ocupe de curățenia din casă, de preparatul cinei, de plimbatul câinelui, cât timp ea era la serviciu. Rebecca știa că trebuie să își ajute mama singură, dar niciodată nu făcea lucrurile cum trebuie. Când fratele Rebeccăi a făcut astm, se asigura că inhalatorul avea mereu rezerve. Ca adult, Rebecca se simte vinovată și nesigură pe ea, pentru că nu e capabilă să vadă că sarcina de a o mulțumi pe mama ei este imposibilă.*

A fi crescută de Doris a fost ca și cum ai încerca să sufli într-una dintre acele lumânări de petrecere buclucașe. Sufli, iar flacăra se aprinde la loc. Dacă nu știi că este o scamatorie de petrecere, atunci probabil ai crede: *E ceva în neregulă cu mine.* După ce Rebecca a învățat să înțeleagă relația ei cu mama sa și cum o afectase, a învățat să își apere drepturile. Cu timpul, Rebecca s-a simțit suficient de sigură pe ea pentru a-și deschide propriul salon, ceea ce îi impunea să fie transparentă și directă cu angajații, furnizorii, proprietarul clădirii și clienții, pentru a numi doar câteva dintre persoanele cu care interacționa. I-a spus lui Chloe că nu mai poate să vină la tuns fără să plătească și că trebuie să își facă programare.

DOBÂNDIREA ASERTIVITĂȚII

Deși adesea este greu să fii asertivă, conceptul este simplu. Atunci când ești asertivă, spui ce gândești, ce simți sau ce vrei într-un mod care este respectuos față de sentimentele și drepturile celorlalți oameni. Din păcate, a fi asertiv e adesea confundat cu a fi agresiv, autoritar sau ostil. Însă efectuată „corect", comunicarea asertivă este directă, onestă și specifică (Pfafman, 2017). Asta e tot. La fel ca tot ce înveți din această carte, asertivitatea este o abilitate care trebuie exersată. În continuare, să vorbim despre ce trebuie să știi pentru a practica un comportament asertiv, având câteva linii directoare despre ce *să faci* și ce *să nu faci*.

Ce să faci:

- Decide înainte care este scopul sau nevoia ta. Ce vrei să obții dintr-o conversație? Fii exactă.
- Informeaz-o pe cealaltă persoană că vrei să aveți o conversație.
- Folosește pronumele „eu" pentru a-ți exprima sentimentele și preocupările.
- Ascult-o pe cealaltă persoană cu empatie.

Iată cum decurge acest lucru pentru Rebecca. Scopul Rebeccăi: Vreau ca oamenii să îmi respecte timpul. „Chloe, e foarte greu când vii fără programare. Mă simt frustrată și simt că timpul meu nu e valoros."

Apoi fă-ți cererea de schimbare. Din nou, folosește pronumele „eu". „De acum, aș vrea să mă suni înainte pentru a face o programare când este convenabil pentru mine."

Reține că nici Roma nu a fost construită într-o zi. Dacă o discuție nu decurge bine sau te simți tulburată, ia o pauză. Poți reveni la ea. Spune ceva cum ar fi: „Aș vrea să fac o pauză și să

revin la această conversație când suntem amândouă mai calme. Te voi contacta când e un moment potrivit".

Ce să nu faci:

- Să nu îți ceri scuze pentru nevoile, dorințele sau cererile tale.
- Să nu dai ordine.
- Să nu faci ceva personal din asta. „Ești atât de nesimțit(ă)."
- Să n-o amenințI pe cealaltă persoană.

Poate te gândești: *Ușor de zis, greu de făcut!* Dacă da, iată un sfat care te ajută să rămâi pe poziții. Asertivitatea se poate rezuma la cei trei „C": calm, clar, corect.

Calm. Te poți simți anxioasă când te impui. Cum îți gestionezi emoțiile puternice, astfel încât să nu te ia prin surprindere și să te împiedice să înaintezi? Exercițiul „navigarea în emoții" se bazează pe ideea că emoțiile noastre sunt precum valurile. Toate valurile se ridică, ajung la apogeu și coboară. Niciun val, oricât de înalt ar fi, nu rămâne în punctul de vârf. Întotdeauna se revarsă către mal.

EXERCIȚIU: NAVIGAREA PRIN EMOȚII PENTRU A ATINGE STAREA DE CALM

Navigarea prin emoții se bazează pe ideea de „navigare prin impulsuri", un concept dezvoltat de psihologul specializat în adicții Alan Marlatt în anii '80, pentru a-i ajuta pe oameni să își gestioneze nevoia de substanțe narcotice (Larimer *et al*., 1999). Atunci când te simți copleșită de anxietate, frică și furie, te-ar putea ajuta să știi că emoțiile tale sunt, de asemenea, porniri puternice și că pot fi tolerate. Iată pașii pentru a practica navigarea prin emoții:

1. Ce observi în corpul tău chiar acum? Descrie senzaţiile cât mai clar posibil, de exemplu: furnicături în degete, încordarea gâtului, palme transpirate.
2. Ce simţi chiar acum (emoţii)? Tristeţe, furie, entuziasm, grijă, dezgust, ușurare?
3. Care sunt gândurile tale? Le poţi observa și te poţi detașa de ele, ca și cum le-ai așeza pe frunzele de pe un râu?
4. Cât de „sus" este acum valul tău emoţional, pe o scară de la 0 la 10?
5. Poţi identifica cea mai puternică emoţie și unde se află în corpul tău?
6. Poţi să relaxezi acea parte a corpului tău și să îi permiţi acelei emoţii să afle acolo?
7. Poţi vorbi cu tine însuţi cu blândeţe despre cum te simţi, așa cum ai face cu un prieten bun?
8. Cât de puternică este acum emoţia, pe o scară de la 0 la 10?

Repetă de câte ori ai nevoie, până când valul este la un nivel care se simte confortabil pentru tine.

Clar. A fi clar înseamnă să foloseşti un limbaj simplu şi direct. Să fii la obiect. Evită limbajul de tipul „Presupun că", „Nu sunt sigură", „Eu doar", „Poate că nu ar fi bine…" În schimb, folosește un vocabular puternic, cum ar fi „Aș vrea", „Am nevoie", „Mă simt inconfortabil…" (Mindell, 2001).

Corect. Să fii corect înseamnă să fii atent la tonul vocii tale și la limbajul corpului, două componente-cheie ale comunicării de succes. Vorbește cu o voce clară, fermă. Privește-ți interlocutorul în ochi. Străduiește-te să îți menţii corpul relaxat și deschis.

SUBIECTELE TALE SENSIBILE

După cum am arătat, pentru mulți oameni să fii asertiv nu e ceva natural, mai ales pentru femei. Acum, să analizăm anumite puncte sensibile pentru fiicele mamelor narcisiste. Să fii asertiv înseamnă să îți exprimi sentimentele și ideile și să le faci cereri celorlalți oameni. Nu înseamnă că celorlalți le va plăcea comportamentul tău asertiv sau că vor reacționa bine! Ai putea descoperi că oamenii, din motive proprii, vor face oricare dintre următoarele lucruri: vor schimba subiectul, se vor enerva, te vor lua peste picior, vor încerca să te facă să te simți vinovat, te vor critica, vor spune că cererea ta este neîntemeiată sau vor încerca să te destabilizeze, punând sub semnul îndoielii motivul pentru care vrei ceea ce vrei (Bourne, 1995). La rândul tău, ai putea fi în mod special predispusă să te îndoiești de tine. Ai putea fi predispusă să simți rușine și neîncredere în tine.

Așadar, ce poți face? În primul rând, ține minte că ai multe exerciții care să te ajute. Întoarce-te la valorile tale. Ce contează pentru tine, în adâncul sufletului, și te determină să faci această cerere? Au existat momente în trecut când ai luat atitudine într-un fel care te-a făcut să te simți bine? Cum ai făcut asta? Ce spune asta despre punctele forte și resursele tale? Poți să îți vorbești cu blândețe și compasiune?

În acest capitol, ai învățat despre importanța stabilirii granițelor și a faptului de a fi asertivă și de ce asta ar putea fi o luptă pentru tine. Ai învățat moduri de a practica aceste abilități importante. Aceste abilități vor fi deosebit de importante pentru chestiunile despre care vei afla în următorul capitol: relațiile tale cu frații tăi/surorile tale.

CAPITOLUL 10
RELAŢIILE ȘI CREAREA VIEŢII TALE

Acest capitol abordează unul dintre cele mai sensibile subiecte pentru fiicele mamelor narcisiste: a fi soră și cum sunt relațiile cu frații sau surorile. E posibil să ai una dintre următoarele tipare relaționale:

- Îți este greu să comunici direct cu oamenii? Ți se pare că e mai ușor să vorbești „prin" altcineva, ca în jocul „telefonul fără fir"?
- Te simți anxioasă în relații, nesigură de valoarea ta sau de abilitatea ta de a păstra iubirea și conectarea?
- Te simți mai prejos decât alte persoane, îndoindu-te de tine și având ezitări în mod frecvent?
- Ți-e greu să ai încredere în oameni, chiar și în cei apropiați ție?
- Ai puține amintiri din copilărie? Copilăria ta pare un talmeș-balmeș?

Dacă da, nu ești singura, dat fiind că acestea sunt experiențe frecvent întâlnite în rândul fiicelor.

STILURILE FRAŢILOR/SURORILOR

În continuare, vom analiza tiparele din familiile cu mame narcisiste. Vom analiza cum îți afectează aceste tipare modul de a

gândi, de a simți și de a te comporta ca adult. Mai jos sunt trei dinamici de familie care survin alături de o mamă narcisistă.

Cine se aseamănă se adună

În această dinamică, tu și frații sau surorile tale sunteți apropiați. Asta nu înseamnă că vă înțelegeți întotdeauna bine sau că sunteți de acord în toate privințele. Ai fi ales să crești cu o mamă narcisistă, dacă ai fi avut de ales? În niciun caz. Dar ați trecut prin copilărie simțindu-vă ca o echipă. Aveți glumele voastre. Aveți și durerea voastră interioară. Uneori este greu pentru alți oameni să înțeleagă situația cu mama ta așa cum o faci tu sau frații/surorile tale, chiar și pentru partenerii sau prietenii apropiați. Asta poate fi dificil.

Poate că tu și frații/surorile tale vă scrieți sau vorbiți tot timpul, împărtășind fiecare noutate sau supărare despre mama. Poate că vă susțineți reciproc în privința modului de a gestiona vacanțele cu mama voastră sau îngrijirea ei medicală. În mare parte, în cadrul acestui cerc restrâns, te simți înțeleasă și sigură pe tine. Ce bine ar fi dacă acel sentiment s-ar transfera și în restul lumii.

Divizaţi cădem

În copilărie, numai unul dintre copiii din familia ta avea parte de aprobarea mamei tale, și nu erai tu aceea, dacă aceasta era dinamica familiei tale. Încă încerci să te înțelegi, să îți găsești drumul în viață. Tu și frații tăi/surorile tale abia vă vorbiți, asta dacă păstrați legătura. Iar când vorbiți, interacțiunile sunt reci și tăioase. Privind înapoi, nu e de mirare. A crește în familia voastră era ca și cum ai fi trăit într-un episod din *Supraviețuitorul.* Scopul era să reziști și să scapi cu viață de pe insulă.

Ca adult, încerci din răsputeri să faci totul perfect. Iei mai mult decât poți duce și te simți adeseori copleșită. Atunci când erai mică, un mod de a o face fericită pe mama ta și de a primi

atenție era să ții capul plecat, să muncești și să reușești. Acum, ești ca un hamster pe o roată și nu poți scăpa. Poate că ai renunțat să încerci să îi mai faci pe plac mamei tale. Nu avea niciun rost.

Fiecare pe cont propriu

În familiile cu această dinamică, te simți ca un intrus. Dat fiind că ai crescut singură la părinți cu mama ta narcisistă, nu are cine să înțeleagă prin ce ai trecut. Poate mai e vreun părinte care înțelege, poate că nu. Pe măsură ce ai crescut și ai petrecut timp acasă la alte familii, ai realizat că mai există și alte tipuri de mame, alte tipuri de familii. Asta ți-a deschis ochii. Totuși, ești adesea copleșită de anxietate. E greu să duci peste tot acest secret, purtând de una singură povara comportamentului mamei tale. Te simți vinovată și responsabilă. Nu doar pentru mama ta, ci pentru tot.

Așa cum ai citit în toată această carte, s-ar putea să îți fie greu să știi ce simți, să îți exprimi sentimentele, să impui limite și să ceri ce vrei și ce ai nevoie. Poate că te confrunți cu îndoiala de sine și nu te simți importantă pentru ceilalți oameni.

TIPARE ÎN FAMILII

În continuare, să analizăm alte tipare care apar în familiile cu mame narcisiste. Vom analiza cum te-au influențat aceste tipare pe tine și pe frații tăi. Vom analiza strategiile pe care le poți folosi acum pentru a-ți îmbunătăți relațiile și a comunica mai eficient cu ceilalți.

Familia haotică

Într-o familie sănătoasă emoțional, părinții îndeplinesc nevoile copiilor cum pot mai bine. Merită amintit că nu e ușor să fii părinte. Mai mult, trăim într-o cultură care nu susține părinții prin concedii plătite pentru îngrijirea copiilor sau în alte feluri.

Cu toate acestea, într-o familie cu narcisism, copiii există pentru a îndeplini nevoile părinților. Copiii învață să își „citească" mama, sesizându-i toanele și nevoile, încercând să o susțină sau să prevină un atac dureros.

Ai fost copilul sensibil din familia ta? Când erai mică, puteai simți în ce dispoziție este mama ta de cum intrai în casă? Dacă da, poate că ai încercat să o faci să se simtă mai bine; poate că te-ai retras ca să te simți în siguranță. Poate că ți-ai informat frații/surorile, ca un buletin meteo de urgență: Avertisment de tornadă. Adăpostiți-vă". Felul cum răspundeau frații tăi/surorile tale depindea de temperamentele și stilurile lor de personalitate. Poate că ați devenit apropiați; poate că ai avut un frate sau o soră care stătea cât mai mult posibil departe de acasă. Nu există o singură modalitate în care decurg lucrurile în familiile cu o mamă narcisistă.

Cartoful emoțional fierbinte

După cum ai învățat din această carte, mama ta era probabil ruptă de sentimentele ei; era sensibilă la critica închipuită, avea o empatie imprevizibilă, de „brânză elvețiană"; și avea o putere de înțelegere limitată sau nulă a felului în care comportamentul ei te afecta pe tine sau pe alți oameni.

În plus, mama ta probabil se deda la „cartoful emoțional fierbinte" (cunoscut și sub numele de „proiecție" în lumea sănătății mintale). Iată cum funcționează. Fratele tău Joe (copilul favorit) și soția lui, Rachel, îi roagă pe părinții lui Rachel să aibă grijă de copiii lor, cât sunt plecați într-un weekend prelungit. Mama ta e invidioasă și exasperată. Cu toate acestea, nu poate recunoaște aceste sentimente față de sine sau de alții. Asta ar însemna să fie furioasă pe copilul ei preferat sau să se întrebe de ce cuscrii ei au fost aleși în detrimentul ei. Mai degrabă, sentimentele ei de invidie și furie sunt ca niște cartofi fierbinți în mâinile ei. O ard! Nu îi poate ține în mâini. Așa că ți-i aruncă ție. Și apoi tu

prinzi aceste sentimente dureroase, ca un jucător profesionist din Liga Superioară de Baseball. O conversație cu mama ta ar putea suna așa:

Tu: Joe și Rachel au închiriat un apartament frumos pentru weekend.

Mama ta: Ești invidioasă? Mereu l-ai invidiat pe Joe. De ce nu te poți bucura pentru ei?

Poți probabil vedea că acel cartof emoțional fierbinte seamănă mult și cu *gaslighting*-ul. S-ar putea să simți că înnebunești, să te îndoiești de realitatea ta și, cel mai rău dintre toate, să te îndoiești de cine ești ca persoană. Ești un om invidios care nu se poate bucura pentru fratele său? Te simți groaznic.

Ai o relație solidă cu Joe? Dacă da, relația și felul în care te vezi pe tine însăți pot rezista la aruncarea cartofului fierbinte al mamei tale narcisiste. Tu și Joe s-ar putea chiar să râdeți pe tema asta. Dacă relația dintre voi este deteriorată și instabilă, atunci acest comportament vă poate dezbina și mai mult. Și acel cartof fierbinte pe care mama ta nu a suportat să îl țină? Ai rămas cu el.

În plus, conversația apasă acele „butoane emoționale prestabilite" de la radioul mașinii, despre care am discutat anterior. Ce gânduri, sentimente, impulsuri sau amintiri se activează? Ce butoane au fost apăsate? Probabil butonul „Sunt egoistă" sau butonul „Sunt o persoană rea" sau butonul „Nu sunt văzută".

Ce se întâmplă după ce este pornit butonul tău? Observi acele sentimente, devii dispusă să le accepți și să faci ceva care se conformează valorilor tale, chiar dacă acele sentimente sunt încă acolo?

Scindarea

Mama ta vă vede pe tine și pe frații/surorile tale cu o gândire în alb și negru, fără nuanțe de gri? Este ca și cum nu v-ar vedea

ca pe niște oameni întregi, cu toate punctele tari, slăbiciunile, preferințele, antipatiile, țelurile și visurile voastre. Cu siguranță, nu e neobișnuit în familii numirea copiilor: cel isteț, cel amuzant, cel sportiv. Acest tip de numire nu e niciodată prielnic pentru copii. În orice caz, în lumea mamelor narcisiste, aceasta e dusă la extreme.

Hai să ne gândim la capitolele 2 și 3, când ai învățat despre fondul psihologic al mamelor narcisiste. Ai învățat că, deși mama ta arată ca un adult în exterior, în interiorul ei este imatură din punct de vedere emoțional, ca un copil[1]. O parte din procesul de maturizare înseamnă să înțelegem că oamenii:

- au trăsături pozitive și negative;
- fac lucruri care uneori nu ne plac, chiar și cei dragi;
- pot avea trăsături pozitive și negative, și tot pot fi adorabili;
- pot avea sentimente pozitive și negative față de *ei înșiși* și tot se pot aprecia pe ei înșiși.

Mama ta narcisistă se străduia să facă oricare dintre cele de mai sus. Ce a însemnat asta pentru tine și frații tăi/surorile tale? Poate că ești o persoană „bună", iar sora ta e „rea". Sau invers. Dacă tu și frații tăi/surorile tale erați „scindați" în felul acesta când erați mici, e posibil ca aceste denumiri să se fi blocat în interiorul tău, influențând felul în care te simți în pielea ta și ce simți pentru sora ta. Scindarea pe care ai trăit-o în familia ta poate influența felul în care te vezi pe tine și pe ceilalți. Îți amintești că, „dacă faci o greșeală, greșeala ești tu"?

De exemplu, Michaela este extrovertită și plină de viață, precum tatăl ei, care a părăsit-o pe mama ei când Michaela avea

[1] Mai multe pe această temă găsești în cărțile lui Lindsay C. Gibson, *Copiii adulți ai părinților imaturi emoțional* și *Vindecarea traumelor provocate de părinții imaturi emoțional*, ambele publicate la Editura Herald. (*N. red.*)

6 ani. Fratele ei mai mare, Tom, este tăcut și introvertit, la fel ca mama lor, Jean. Michaela își amintește că mama ei o critica tot timpul pentru că dorea să își petreacă timpul cu prietenii ei, să meargă în tabere sau să cânte în grupul de *a capella*. Ca adult, Michaela a putut recunoaște că atitudinea ei de „a ieși în lume" îi amintea lui Jean de fostul ei soț, deși niciodată nu zicea nimic despre el. Dar, crescând, Michaela era scindată între dorința de a fi ea însăși și părerea de rău că nu stă acasă ca fratele ei. Ca adulți, Michaela și Tom se văd și vorbesc arareori, chiar dacă amândoi lucrează în domeniul tehnologiei și au multe interese comune.

Păstrarea secretelor

Mottoul familiei tale suna cumva astfel:

- Nimeni nu trebuie să știe ce facem noi.
- Ce vorbim în familie rămâne între noi.
- Asta nu e treaba nimănui!
- Ochii care nu se văd se uită.

Poate că aceste mottouri erau spuse direct. Poate că erau regulile nescrise. În orice caz, tu și frații tăi/surorile tale ați învățat că ceea ce conta în familia voastră era cum arată lucrurile din exterior, pentru alți oameni. Ceea ce nu conta era cum te simțeai tu în interior, de ce anume aveai nevoie cu adevărat sau dacă îți mergea bine, de fapt, în viață.

Poate că tu și frații tăi/surorile tale ați înțeles mesajul acestui motto, iar asta v-a „ajutat" să deveniți „cei care se aseamănă se adună". Poate că nu toți ați fost de acord să păstrați secretele familiei și ați devenit „fiecare pe cont propriu". Poate că ai fost singură la părinți și ți-a rămas ție sarcina de a păstra secretele.

În toate aceste scenarii, e posibil să te fi ales cu sentimente de rușine și izolare. Poate fi dificil să ai încredere în alți oameni. Poate fi dificil să lași pe cineva să știe cine ești cu adevărat și să

te conectezi cu adevărat. Mereu protejezi un secret al familiei sau altul.

Olivia a crescut cu doi părinți cu trăsături și comportamente narcisice. Ea și frații ei nu au spus nimănui că părinții lor îi lăsau singuri în casă zile întregi atunci când călătoreau în interes de serviciu, pe vremea când erau în liceu. Părinții lor nu le-au spus niciodată să păstreze tăcerea, dar mesajul transmis era clar: „Aveți grijă de voi". Olivia a avut grijă de frații ei, iar ei au învățat să aibă grijă unii de alții, de asemenea. Era înfricoșător și se simțea uneori singură, ca atunci când Luke, cel mai mic, a fost lovit cu o bâtă de baseball. Olivia a chemat un taxi și l-a dus la doctor, ținând în timpul consultației. Ca adulți, Olivia și frații ei sunt cei mai buni prieteni. Însă niciunul dintre ei nu are un partener de viață; simt că nimeni nu îi va înțelege vreodată așa cum se înțeleg ei unii pe alții.

CONSECINȚELE PENTRU TINE ȘI FRAȚII TĂI/SURORILE TALE

Din cauza concentrării intense asupra ei înseși a mamei tale, exista o concentrare redusă sau nulă asupra construirii familiei voastre ca întreg – construirea relațiilor dintre tine, părinții tăi și frații și surorile tale. Pentru că tu și frații tăi/surorile tale aveați de împlinit nevoile emoționale ale mamei voastre, poate că nu v-a rămas suficientă energie emoțională pentru a vă conecta unii cu alții. Pentru că ați trăit într-o familie haotică, tu și frații tăi/surorile tale ați fost preocupați de citirea temperaturii emoționale a mamei. Din cauza „cartofului emoțional fierbinte", trebuia să te aperi și să te protejezi. Ai ratat șansa de a înțelege ce simțeai și de a ți se valida și înțelege sentimentele. Din cauza scindării, ai învățat că nu se poate avea încredere în relații. Din nou, asta ți-a răpit din energia pentru formarea unor legături pozitive cu frații tăi/surorile tale.

E momentul potrivit să scoți jurnalul.

- Ce gânduri, emoții, impulsuri sau amintiri ți-au venit în timp ce citeai?
- Cu ce tipar(e) te-ai putut identifica?
- Care stil de familie este relevant pentru tine și cu ce anume te identifici din acel stil?
- Îți vine în minte o amintire anume despre relația ta cu frații tăi/surorile tale sau despre cum ai crescut singură la părinți? Te rog să scrii despre acea amintire.
- Poți face legătura dintre acea amintire și cine ești acum? În ce moduri?
- Care dintre butoane îți sunt apăsate acum, din cauza acestor tipare familiale?
- Cum le gestionezi?
- Cum le vei gestiona atunci când vei trăi în moduri care se conformează valorilor și calităților tale?

Pe parcursul acestei cărți, ai învățat despre emoții. În acest capitol, ai învățat că, uneori, emoțiile negative intolerabile ale mamei tale îți erau aruncate ţie. Poate că încă le „păstrezi", să zicem așa, în interiorul tău. Iată un alt exercițiu, inspirat din metafora luptei cu monstrul folosită în terapia prin acceptare și angajament, care este bazată pe ideea acceptării și care te va ajuta să arunci acel cartof (Hayes, Strosahl și Wilson, 2012).

EXERCIŢIU: ARUNCAREA CARTOFULUI FIERBINTE

Imaginează-ţi că stai în faţa unui personaj. Acest personaj poate fi real sau imaginar. Poate fi un personaj fictiv dintr-un film, dintr-o emisiune TV sau dintr-o carte. Acest personaj ţine în mână un cartof arzând, fierbinte. Cartoful reprezintă ceva care e dificil, solicitant sau

dureros pentru tine. Poate că e un sentiment negativ pe care îl ai pentru tine, o problemă de care nu poţi înceta să te îngrijorezi sau ceva de care îţi este rușine.

Personajul îţi pasează cartoful fierbinte. Îl ţii strâns în mâini. Îl ţii strâns, chiar dacă îţi arde mâinile. Acum, te dor mâinile și încă ai sentimente negative, griji sau rușine și nicio soluţie.

Așa că decizi să faci altceva, ceva nou. Îi dai drumul cartofului. Pur și simplu. Desfaci palmele și îi dai drumul.

Acum, cartoful e încă acolo, pe jos. Dar mâinile tale se răcesc, încetul cu încetul. Mâinile tale sunt libere să facă ceea ce vrei *tu* să faci cu ele, deși cartoful e încă acolo, pe jos. Personajul poate cu siguranţă să arunce un alt cartof înspre tine. Așa face acest personaj. Acum știi că poţi să îi dai drumul iar și iar, de câte ori ai nevoie, și să faci ceea ce contează pentru tine.

În jurnalul tău, ţine cont de următoarele:

- Ce gânduri, emoţii, impulsuri și amintiri ţi-au venit în timp ce citeai și practicai acest exerciţiu?
- Cum te poate ajuta acest exerciţiu în privinţa grijilor legate de relaţia cu fraţii tăi/surorile tale?

Înainte în acest capitol, ţi-ai făcut o imagine mai clară în privința copilăriei într-o familie haotică, a cartofului emoțional fierbinte, a scindării și secretelor. Combinate, aceste tipare au făcut ca ție și fraților tăi/surorilor tale să vă fie greu să formați relații apropiate, de încredere unii față de ceilalți. Asta te-a făcut să îți fie greu ai încredere în tine și în alții, din afara familiei. Următoarea vizualizare ghidată, care este inspirată de capitolul „Mental Rehearsal: The Protective Shield" din *Handbook of*

Hypnotic Suggestions and Metaphors de Korn și Pratt (1990), te poate ajuta să gestionezi situațiile și relațiile dificile în moduri care sunt potrivite și confortabile pentru tine. Dacă dorești să asculți acest exercițiu, poți găsi înregistrarea pe pagina web a cărții, http://www.newharbinger.com/50096.

EXERCIȚIU: BULA

Te rog să te așezi într-un loc confortabil, cu spatele sprijinit. Te invit să te instalezi pe scaun și să respiri de câteva ori, adânc și încet. Poate că ai început deja să observi că eliberezi puțin câte puțin tensiunea sau stresul, de fiecare dată când expiri. Concentrează-te când inspiri să absorbi liniștea, iar când expiri să elimini tensiunea.

Observă un val de căldură liniștitoare care circulă dinspre cap prin tot corpul, până la degetele de la picioare. Valul are o culoare liniștitoare, care e potrivită pentru tine. Acea culoare circulă în jos dinspre cap înspre picioare, aducând cu ea valuri de liniște.

Te invit să îți imaginezi că ești înconjurată de o bulă protectoare, pe care numai tu o poți vedea. Tu deții controlul complet asupra acestei bule. Ce e interesant la această bulă e că îți permite să vezi prin ea și să auzi ce alegi tu să vezi și să auzi, în timp ce alții nu pot vedea înăuntrul bulei. Ești protejată în interior. Tu alegi ce intră și ce iese, cât de groasă sau de subțire este bula și ce poate trece prin ea: ce gânduri, idei, situații. Poate fi departe sau aproape de tine.

Tu ești la comandă. Poți să muți bula din loc în loc oricând. Deții controlul complet înăuntrul bulei. Poți să observi și totuși să nu asimilezi orice nu e util pentru tine sau nu este bun pentru starea ta de bine sau pentru valorile tale.

Poate că ești curioasă să observi ce ai descoperit. Vocea ta interioară poate învăța ceva nou sau poate ceva ce știai deja, care îți este foarte

de ajutor în ceea ce te privește. Și poţi privi în afara bulei și să ai încredere în vocea ta interioară, privind lucrurile sau pe tine însăţi într-un mod diferit sau doar simţindu-te diferit.

Când ești pregătită, respiră de câteva ori, de astă dată umplându-ţi corpul cu energie. Realizezi că poţi folosi orice e valoros pentru tine din acest exerciţiu și poţi lăsa în urmă orice nu e spre binele tău sau nu e vindecător. Tu știi ce e bine pentru tine.

DEPĂȘIREA DURERII DIN TRECUT

Este cu putință să evoluezi și să ai de câștigat din greutățile tale ca fiică a unei mame narcisiste. În capitolul 6, ai învățat că experiențele traumatice se imprimă în partea emoțională a creierului tău. Impactul acestor amintiri persistă, astfel că reacționezi la situațiile asemănătoare din prezent, care îți amintesc de evenimentele traumatice. Ai mai învățat că, deși amintirile nu pot fi șterse din creier, ele pot fi „actualizate" cu informații noi, pentru a te putea privi pe tine însăți dintr-o nouă perspectivă, în relațiile tale și în lumea întreagă.

Profesioniștii din domeniul sănătății mintale continuă să învețe cum pot oamenii să depășească experiențele traumatice. Conceptul de *creștere posttraumatică* sau PTG (*post-traumatic growth*) studiază cum te poți schimba și maturiza după o traumă. PTG-ul nu înseamnă că ești bine. Nu înseamnă că nu ai dificultăți. Înseamnă că, deși nu îți este ușor, reușești să te transformi și să evoluezi. Cu toate că este în general studiată în termeni de răspuns la crize, cum ar fi dezastrele naturale, agresiunile sau accidentele,„creșterea personală are un nucleu comun" (Tedeschi și Calhoun, 2004, 14). Oamenii pot trăi PTG-ul indiferent dacă au trecut sau nu printr-o traumă acută.

Să examinăm cum se pot aplica în cazul tău și al relațiilor cu frații tăi/surorile tale informațiile despre creșterea posttraumatică. Atunci când crești cu o mamă narcisistă, există mereu pierdere

și durere. Îți poți pierde relațiile apropiate cu frații/surorile și tot ceea ce presupune acest lucru. Dacă păstrați legătura, s-ar putea să simți încă sentimentul de izolare care provine din a nu fi înțeleasă în afara familiei. Poate că jelești relația cu mama pe care nu ai avut-o niciodată. Poate jelești persoana care ai fi putut fi dacă lucrurile ar fi fost diferite în copilăria ta.

Deja ți-ai identificat valorile și punctele forte. Acum hai să vedem ce valori și calități ți-ai dezvoltat *ca urmare* a faptului de a crește cu o mamă narcisistă. Potrivit psihologului și cercetătorului Richard Tedeschi (Joseph, 2011), e ca și cum ai scăpa din mână o vază frumoasă, care se sparge în mii de bucăți. Poți reasambla vaza, astfel încât să fie la fel cum era înainte? Nu. Ar fi zadarnic. Totuși, poți preface vaza în ceva nou și transformat. Ceea ce creezi din cioburi va expune mereu crăpăturile, iar asta e în regulă. Nu încerci să ascunzi sau să acoperi pierderea. Dar poate apărea ceva frumos, poate chiar ceva neașteptat.

E momentul potrivit să scoți jurnalul. Urmează o serie de întrebări, care sunt organizate în domenii asociate cu PTG-ul. Pe măsură ce te gândești la răspunsurile tale, întreabă-te: Cine ești ca urmare a faptului de a fi fost crescută de o mamă narcisistă? Cum te-a modelat acest fapt în feluri pozitive, chiar dacă simți încă durere în viața ta? De ce anume ești mulțumită?

Aprecierea vieții tale

- Cum ți-a modelat experiența ce este valoros pentru tine?
- Cum ți-a modelat experiența felul cum te apreciezi pe tine însăți?

Legătura cu ceilalți

- Cum te-a ajutat experiența ta să simți că poți fi apropiată de ceilalți?
- Cum ți-a modelat experiența capacitatea de a avea empatie față de ceilalți?

Identificarea posibilităților din viață

- Cum te-a ajutat experiența ta să vezi și să urmărești noi posibilități și oportunități în viață?
- Cum te-a ajutat experiența ta să îți dezvolți noi interese?

Descoperirea punctelor forte și a valorilor tale

- Cum te-a ajutat experiența ta să simți că poți gestiona dificultățile vieții?
- Cum te-a ajutat experiența ta să simți că poți accepta cursul pe care îl urmează viața?

Găsirea sensului în viață

- Cum te-a ajutat experiența ta să găsești un sens în viață?
- Cum te-a ajutat experiența ta să înțelegi chestiuni spirituale?

Îți amintești de Michaela de mai înainte, din acest capitol? Se întâlnea rar cu fratele ei, Tom. Au avut puține în comun în copilărie, iar mama lor „a rupt-o" *pe Michaela de restul familiei, fiindcă nu putea vedea decât o singură latură a ei, latura extrovertită care îi amintea de tatăl ei.*

Ca adult, Michaela a ajuns să înțeleagă că, deși va simți mereu durere pentru ce s-a întâmplat în familia ei, avea puterea să creeze ceva nou cu fratele ei la maturitate. Crescând, a învățat că ea este propria ei persoană. Putea gândi pe cont propriu. A învățat să aibă compasiune față de ceilalți. A învățat că Tom era liniștit și că era puțin probabil să încerce să dea de ea. Așa că l-a sunat și l-a invitat la cină. Încet, dar sigur, ea și Tom au construit o relație, uniți mai întâi de profesia comună, programarea pe calculator, și apoi de pasiunea pentru caiac.

În acest capitol, ai învățat cum afectează tiparele din familiile cu mame narcisiste relațiile dintre frați și cum influențează reacțiile în lanț ceea ce simți față de tine însăți. Ai învățat că, în

ciuda acestor experiențe dificile, poți evolua și prospera. Acesta e un mesaj grozav prin care să închei această carte, în timp ce să treci la următoarea secțiune, „Cuvinte de rămas-bun".

CUVINTE DE RĂMAS-BUN

Deși acesta e sfârșitul cărții, sper că pentru tine este doar începutul, un început al călătoriei în interiorul tău. Ai avut nevoie de curaj să alegi această carte, să citești despre experiențele tale și să efectuezi aceste exerciții. Sunt sigură că știi deja că aceste pagini nu oferă soluții rapide la durerea de a fi fiica unei mame narcisiste, pentru că nu există așa ceva. Mai degrabă, ai descoperit informații despre tine însăți și practici pe care le poți folosi pe tot parcursul vieții dintr-o perspectivă marcată de conștiință de sine, înțelepciune și autocompasiune sporite.

Ca orice carte de acest fel, probabil că o anumită parte va avea un ecou mai amplu în tine decât o alta. Vei utiliza acele abilități care ți se potrivesc cel mai mult. Și așa ar trebui să fie. Tu ești unică. Până la urmă, scopul acestei cărți e să te ajute să îți găsești propria voce, sinele tău autentic. Încearcă în fiecare zi ceva care să îți amintească cine ești, ce contează pentru tine și cât de apreciată ești.

Ai învățat cum e să ai o mamă narcisistă. Ai învățat ce o face pe mama ta să se comporte într-un anumit fel și de ce e atât de greu să crești într-o familie cu un părinte narcisist. Ai învățat că ai în comun multe tipare cu alte fiice: sentimentele de autoînvinuire, rușinea, izolarea, singurătatea și îndoiala de sine.

Acum știi că aceste sentimente nu sunt din vina ta. Nu poți controla gândurile și sentimentele pe care le ai. Ce ușurare! Dar sunt multe lucruri pe care le poți face pentru a merge mai departe în viață.

Poți ajunge să îți cunoști emoțiile și să le exprimi în cuvinte. Le poți permite gândurilor dureroase și sentimentelor „să fie", fără să le schimbi sau să le controlezi, pentru că, ei bine, oricum nu poți face asta. Poți lua măsuri pentru a trăi viața pe care *tu* ți-o dorești, indiferent ce apare în interiorul tău. Asta nu înseamnă să fii tare ca piatra, ci tocmai opusul. Ai învățat că ți-e bine atunci când îți vorbești ție însăți cu blândețe și cu empatie, așa cum i-ai vorbi unui prieten bun. În acest sens, poți schimba vocea din capul tău, chiar dacă trebuie să o „schimbi" în repetate rânduri.

Ai învățat că meriți să ai grijă de tine, stabilind granițe și comunicând ce dorințe și ce nevoi ai. Poți rămâne dreaptă, puternică, la fel ca un munte. În același timp, ca o clădire rezistentă la cutremur, ești flexibilă. Poți să te îndoi fără să te frângi, sub influența stresului.

Te încurajez să introduci aceste practici în viața ta. Nu pe toate deodată, desigur! Alege câte una care e importantă pentru tine și începe de acolo.

Odată, eram la un curs de yoga și exersam poziția statului în cap, o postură dificilă pentru mine. Instructoarea a zis: „Am exersat această postură timp de douăzeci de ani, și încă e dificilă pentru mine". Sincer, m-a dat pe spate. Din perspectiva mea, părea că îi venea firesc să facă fiecare postură. A fost un moment revelator pentru mine.

Cu toții trebuie să exersăm, indiferent ce se petrece, mai ales lucrurile care sunt dificile. Chiar dacă pare că ar trebui să fie ușor sau că ar fi trebuit să fi reușit până acum. Dacă ai crescut cu o mamă narcisistă, înțelegi asta cât se poate de bine. Dar, la fel ca instructoarea mea de yoga, cu toții învățăm, exersăm și evoluăm. În fiecare zi.

Amintește-ți că nu ești singură. Dacă apar în viitor sentimente de nesiguranță, rușine sau izolare, te rog să deschizi această carte. Cufundă-te într-un capitol care e potrivit pentru tine. Amintește-ți că femeile din toată lumea îți împărtășesc gândurile și sentimentele. Și mergi mai departe. Meriți.

MULȚUMIRI

Dacă e un lucru care necesită un colectiv cât un sat, acela este scrierea unei cărți. Îi sunt atât de recunoscătoare colectivului meu. Îi sunt recunoscătoare Georgiei Kolias, editorul meu, pentru că a ales manuscrisul meu din toată „grămada de noroi" și pentru că a crezut în el până la capăt. Îi mulțumesc Georgiei și lui Jennifer Holder, consultantul meu editorial, ale căror eforturi combinate cu talent editorial și susținere morală au făcut ca această carte să prindă viață. Vă mulțumesc că m-ați învățat cum să scriu o carte și să mă țin de treabă când vocea mea critică interioară îmi spunea altceva. Îi mulțumesc lui Gretel Hakanson, redactorul meu, a cărei muncă mi-a îmbunătățit manuscrisul în multe feluri.

Îi sunt recunoscătoare lui Wendy Behary, asistent social clinic independent, expertă în narcisism, pentru prefața la această carte. Susținerea sa înseamnă mult pentru mine.

Le mulțumesc următoarelor persoane, ale căror cunoștințe și abilități profesionale au fost neprețuite în timpul anilor în care am scris această carte:

Lui Cindy Belliveau, coach de scriere creativă; Lisei Tener; lui Matt Boone, LCSW; și răposatei Jeanne Ballew, fără de care nu ar fi existat această carte. Jeannie, îmi e dor de tine și ți-am ascultat vocea inteligentă și încurajatoare cât timp am lucrat la ea.

Lui Kristen Meekhof, specialist în asistență socială, pentru că m-a ajutat să înțeleg mai bine narcisismul și m-a învățat cum să vorbesc despre asta.

Consiliului director al New England Society for Clinical Hypnosis, pentru că m-a învățat atât de multe și m-a primit în

gașcă: Lorna McKenzie-Pollock, asistent social clinic independent; Rebecca Johnston, PhD; Harvey Zarren, MD; Pamela Devaney, PsyD; Russell Chin, chirurg stomatolog; Kaloyan Tanev, MD; Ellen Cohen, MD; Tanya Cherkerzian, asistent social clinic independent; și PsyD Claire Scigliano.

Pentru expertiza și înțelepciunea lor, care m-au ajutat să fiu un terapeut și un autor mai bun: Courtney Armstrong, consilier profesional; Patti Ashley, PhD și consilier de dezvoltare personală; Ann Brochin, PhD; Jodi Galin, PhD; Stephanie Gerber Wilson, PhD; Vita Golub-Ginsburg, consilier de sănătate mintală; Claire M. Hart, PhD; Jonathan Inz, PhD; Bethany Montgomer, asistent social clinic independent; Kimberly J. Morrow, asistent social clinic independent; Bonnie Ohye, PhD; Elsa Ronningstam, PhD; Kristen S. Springer, PhD; și Jill Stoddard, PhD.

Școlii doctorale Ferkauf Graduate School of Psychology of Yeshiva University, care mi-a oferit o educație extraordinară.

Pentru serviciile sale excelente de design web: Stephanie Gerber Wilson, PhD.

Lui Shannon Pallatta, designer grafic.

Lisei Mauriello, o minunată instructoare de yoga.

Prietenilor mei, care mă ajută să merg mai departe și înseamnă totul pentru mine: grupului de lectură și grupului de mahjong și lui Jodi Berenson; Caren Caplan; Marjorie Dermer, PhD; Susan Diamond; Anne Duncan, PhD; și Mary Anne Yanulis, PhD.

Femeilor și bărbaților care mi-au împărtășit poveștile lor. E onoarea mea să lucrez cu voi. Mă învățați atât de multe.

Familiei mele și întregului clan Kriesberg. Nu mi-aș fi putut dori o familie mai minunată în care să intru.

Uimitorului meu soț, Ellis, care m-a făcut să merg mai departe cu dragostea și susținerea sa neclintită. Îți mulțumesc că mi-ai acordat timpul și spațiul pentru a finaliza acest proiect.

Scumpelor mele fiice, Lea și Talia. Sunt atât de mândră de femeile independente, rezistente și iubitoare care ați devenit și continuați să deveniți. Sper să vă ascultați mereu vocile interioare.

REFERINŢE

American Psychiatric Association. 2013. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Association.

Armstrong, C. 2015. *The Therapeutic „Aha!": 10 Strategies for Getting Your Clients Unstuck*. New York: W.W. Norton & Company.

Armstrong, C. 2019. *Rethinking Trauma Treatment: Attachment, Memory Reconsolidation, and Resilience*. New York: W.W. Norton & Company.

Ashley, P. 2020. *Shame-Informed Therapy: Treatment Strategies to Overcome Core Shame and Reconstruct the Authentic Self.* Eau Claire, WI: PESI Publishing & Media.

Baskin-Sommers, A., E. Krusemark, şi E. Ronningstam. 2014. „Empathy in Narcissistic Personality Disorder: From Clinical and Empirical Perspectives". *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 5, nr. 3 (iulie 2014): 323–333.

Baumrind, D. 1967. „Child Care Practices Anteceding Three Patterns of Preschool Behavior". *Genetic Psychology Monographs*, 75, nr. 1: 43–88.

Behary, W.T. 2013. *Disarming the Narcissist: Surviving and Thriving with the Self-Absorbed*, 2nd ed. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

[Dezarmarea narcisistului. Cum să trăiești și să prosperi alături de cel absorbit de sine, Behary, W.T. 2013, a doua ediție, editura PsihoBooks, București.]

Boone, M.S., J. Gregg, and L.W. Coyne. 2020. *Stop Avoiding Stuff: 25 Microskills to Face Your Fears and Do It Anyway.* Oakland, CA: New Harbinger Publications.

[*Anxietatea și fobia*, E.J. Bourne, Editura ALL, București.]

Boss, P. 2002. „Ambiguous Loss in Families of the Missing". *The Lancet*, V, nr. 360: S39–S40.

Bourne, E.J. 1995. *The Anxiety and Phobia Workbook*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Brackett, M. 2019. *Permission to Feel: Unlocking the Power of Emotions to Help Our Kids, Ourselves, and Our Society Thrive*. New York: Macmillan Publishers.

[*Dă*-ți voie să simți, Mark Brackett, Editura TREI, București.]

Brown, B. 2007. *I Thought It Was Just Me (But It Isn't) Making the Journey from „What Will People Think?" to „I Am Enough"* New York: Avery.

[*Credeam că problema e doar la mine. Drumul de la ce va crede lumea la e bine așa cum sunt*, Brene Brown, Editura Curtea Veche Publishing, București.]

Brummelman, E., S. Thomaes, S.A. Nelemans, B. O. de Castro, G. Overbeek, și B.J. Bushman. 2015. „Origins of Narcissism in Children". *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112, nr. 12: 3659–3662.

Chödrön, P. 2018. *Comfortable with Uncertainty: 108 Teachings on Cultivating Fearlessness and Compassion*. Boulder, CO: Shambhala Publications.

[Împă*carea cu noi înșine. Cum să acceptăm incertitudinea și schimbarea*, Pema Chödrön, Editura Curtea Veche Publishing, București.]

Daitch, C. 2018. „Cognitive Behavioral Therapy, Mindfulness, and Hypnosis as Treatment Methods for Generalized Anxiety Disorder". *The American Journal of Clinical Hypnosis*, 61, nr. 1: 57–69.

Dentale, F., V. Verrastro, I. Petruccelli, P. Diotaiuti, F. Petruccelli, L. Cappelli, și P. San Martini. 2015. „Relationship Between Parental Narcissism and Children's Mental Vulnerability: Mediation Role of Rearing Style". *The International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 15, nr. 3: 337–347.

Donaldson-Pressman, S., și R.M. Pressman. 1994. *The Narcissistic Family: Diagnosis and Treatment*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Durvasula, R.S. 2021. *„Don't You Know Who I Am?" How to Stay Sane in an Era of Narcissism, Entitlement, and Incivility*. New York: Post Hill Press.

Ekman, P. 1999. „Basic Emotions" În *The Handbook of Cognition and Emotion*, edited by T. Dalgleish and T. Power, 45–60. Sussex, UK: John Wiley & Sons.

Evans, D.R. și S.C. Segerstrom. 2011. „Why Do Mindful People Worry Less?". *Cognitive Therapy and Research*, 35, nr. 6: 505–510.

Fox, D. J. 2018. *Narcissistic Personality Disorder Toolbox*. Eau Claire, WI: PESI Publishing & Media.

Golec de Zavala, A., D. Lantos, and D. Bowden. 2017. „Yoga Poses Increase Subjective Energy și State Self-Esteem in Comparison to «Power Poses»" *Frontiers in Psychology*, 8: 752.

Goleman, D. 1995. *Emotional Intelligence*. New York: Penguin Random House.

Gordon, T., și J. Borushok. 2017. *The ACT Approach: A Comprehensive Guide to Acceptance & Commitment Therapy*. Eau Claire, WI: PESI Publishing & Media.

Gottman, J.M. 1998. *Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting*. New York: Simon & Schuster.

[*Parenting. Cum să creștem copii inteligenți emoțional*, John Gottman, Editura Pagina de psihologie, București.]

Hammond, D.C. 1990. *Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors*. New York: W.W. Norton & Company.

Harris, R. 2019. *ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy*, ediția a doua. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Hart, C.M., R.D. Bush-Evans, E. G. Hepper, și H. M. Hickman. 2017. „The Children of Narcissus: Insights into Narcissists' Parenting Styles". *Personality and Individual Differences*, 117: 245–254.

Hayes, S.C., K.D. Strosahl, și K.G. Wilson. 2012. *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. New York: Guilford Press.Hayes, S.C. 2005. *Get Out of Your Mind and Into Your Life*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Hill, D., și D. Sorenson. 2021. *ACT Daily Journal: Get Unstuck and Live Fully with Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Joseph, S. 2011. *What Doesn't Kill Us: The New Psychology of Posttraumatic Growth*. New York: Basic Books. Kabat-Zinn, J. 1990. *Full Catastrophe*

Living: Using the Wisdom of Your Body to Face Stress, Pain, and Illness. New York: Bantam Books

Kabat-Zinn, J. 1990. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body to Face Stress, Pain, and Illness.* New York: Bantam Books.

Kay, K., și C. Shipman. 2014. *The Confidence Code: The Science and Art of Self-Assurance –What Women Should Know.* New York: HarperCollins.

[*Codul încrederii*. Știința *și arta siguranței de sine. Ce trebuie să știe femeile*, Katty Kay, Claire Shipman, Editura Lifestyle, București.]

Kertz, S.J., J. Koran, K.T. Stevens, și T. Björgvinsson. 2015. „Repetitive Negative Thinking Predicts Depression and Anxiety Symptom Improvement During Brief Cognitive Behavioral Therapy". *Behaviour Research and Therapy* 68: 54–63.

Korn, E.R., și G.J. Pratt. 1990. „Mental Rehearsal: The Protective Shield". In *Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors*, edited by D.C. Hammond. New York: W.W. Norton & Company.

Lee, J.J., D. Cable, și B. Staats. 2014. „Endure and Innovate: Effects of Reflected Best Self Exercise on Resilience and Creativity". *Academy of Management Proceedings*, 1: 13402.

Larimer, M.E., R.S. Palmer, și G.A. Marlatt. 1999. „Relapse Prevention: An Overview of Marlatt's Cognitive-Behavioral Model". *Alcohol Research & Health* 23, nr. 2: 151–160.

Levine, M. 2012. *Teach Your Children Well: Parenting for Authentic Success.* New York: HarperCollins.

[*Parenting pentru succes. Cum să ne creștem copiii bine*, Madeline Levine, Pagina de Psihologie, București.]

McBride, K. 2013. *Will I Ever Be Good Enough: Healing the Daughters of Narcissistic Mothers.* New York: Atria.

McCall, T. 2007. *Yoga as Medicine: The Yogic Prescription for Health and Healing.* New York: Random House.

Malkin, C. 2015. *Rethinking Narcissism: The Secret to Recognizing and Coping with Narcissism.* New York: HarperCollins.

Martin, S. 2021. *The Better Boundaries Workbook: A CBT-Based Program to Help You Set Limits, Express Your Needs, and Create Healthy Relationships.* Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Mazza, M.T. 2020. *The ACT Workbook for OCD: Mindfulness, Acceptance, and Exposure Skills to Live Well with Obsessive-Compulsive Disorder.* Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Mindell, P. 2001. *How to Say It for Women: Communicating with Confidence and Power Using the Language of Success.* New York: Penguin.

Monteregge, S., A. Tsagkalidou, P. Cuijpers, and P. Spinhoven. 2020. „The Effects of Different Types of Treatment for Anxiety on Repetitive Negative Thinking: A Meta-Analysis". *Clinical Psychology: Science and Practice*, 27, nr. 2.

Morrow, K.J., și E. DuPont Spencer. 2018. *CBT for Anxiety: A Step-by-Step Training Manual for the Treatment of Fear, Panic, Worry, and OCD*. Eau Claire, WI: PESI Publishing & Media.

Neff, K. 2011. *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. New York: HarperCollins.

Neff, K., și C. Germer. 2018. *The Mindful Self-Compassion Workbook:A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*. New York: The Guilford Press.

Neimeyer, R.A. 2021. „Conversation Starters" AfterTalk. https://www.aftertalk.com/conversation_starters.

Peterson, C., și M.E.P. Seligman. 2004. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. London, UK: Oxford University Press.

Pfafman, T. 2017. „Assertiveness" În *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, editată de V. Zeigler-Hill, and T.K. Shackelford. New York: Springer International Publishing.

Porges, M. 2020. *What Girls Need: How to Raise Bold, Courageous, and Resilient Women.* New York: Penguin Random House.

Roberts, L.M., E.D. Heaphy, și B. Barker Caza. May 2019. „To Become Your Best Self, Study Your Successes". *Harvard Business Review* (14 mai).

Roberts, L.M., G. Spreitzer, J.E. Dutton, R.E. Quinn, E.D. Heaphy, și B. Barker. 2005. „How to Play to Your Strengths". *Harvard Business Review* (ianuarie).

Ronningstam, E. 2017. „Intersect Between Self-Esteem and Emotion Regulation in Narcissistic Personality Disorder – Implications for

Alliance Building and Treatment". *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 4, nr. 3 (februarie 7).

Russ, E., J. Shedler, R. Bradley, și D. Westen. 2008. „Refining the Construct of Narcissistic Personality Disorder: Diagnostic Criteria and Subtypes". *American Journal of Psychiatry*, 165, nr. 11: 1473–1481.

Seligman, M.E., T.A. Steen, N. Park, și C. Peterson. 2005. „Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions". *The American Psychologist*, 60(5), 410–421.

Stinson, F.S., D.A. Dawson, R.B. Goldstein, S.P. Chou, B. Huang, S.M. Smith, W.J. Ruan, A.J. Pulay, T.D. Saha, R.P. Pickering, și B.F. Grant. 2008. „Prevalence, Correlates, Disability, and Comorbidity of DSM-IV Narcissistic Personality Disorder: Results from the Wave 2 National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions". *The Journal of Clinical Psychiatry*, 69, nr. 7: 1033–1045.

Stoddard, J.A., și N. Afari. 2014. *The Big Book of ACT Metaphors: A Practitioner's Guide to Experiential Exercises & Metaphors in Acceptance and Commitment Therapy.* Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Tedeschi, R.G., și L.G. Calhoun. 2004. „Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence". *Psychological Inquiry* 15, nr. 1: 1–18.

US Department of Health and Human Services, Health Resources and Services Administration. 2013. *Women's Health USA 2013*. Rockville, MD: US Department of Health and Human Services.

Van Dijk, S. 2012. *Calming the Emotional Storm: Using Dialectical Behavior Therapy Skills to Manage Your Emotions and Balance Your Life.* Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Via Institute on Character, https://www.viacharacter.org/.

Walser, R.D., și D. Westrup. 2007. *Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder and Trauma-Related Problems: A Practitioner's Guide to Using Mindfulness and Acceptance Strategies.* Oakland CA: New Harbinger Publications.

Wolfelt, A.D. 2016. „Why Is the Funeral Ritual Important?" Center for Loss and Life Transition. https://www.centerforloss.com/2016/12/funeral-ritual-important.

Stephanie M. Kriesberg, PsyD, practică psihologia clinică de 25 de ani. E absolventă a Ferkauf Graduate School of Psychology din cadrul Yeshiva University, specializată în psihoterapia psihodinamică, terapia cognitiv-comportamentală și terapia prin acceptare și angajament. În plus, este practician al hipnozei clinice. Kriesberg face parte din consiliul director al New England Society of Clinical Hypnosis.

Wendy Terrie Behary, autoarea prefeței, este fondatorul și directorul clinic al The Cognitive Therapy Center din New Jersey și director al The Schema Therapy Institutes, NJ-NYC-DC. Este autoarea cărții *Disarming the Narcissist*.